ТЕСТ: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЯХ?

МАЙ 2011

Men's Health

УКРАИНА

БЕРИ В ГОЛОВУ
НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ IQ

СМОТРИ, КТО НАРИСОВАЛСЯ
ПИТЕР ГРИФФИН:
ПРИГЛАШЕННАЯ ЗВЕЗДА

ЕСЛИ БОСС ТЕБЯ НЕНАВИДИТ
ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В ОФИСЕ (СТР. 64)

ФИТНЕС

4 НЕДЕЛИ БЕЗ НАПРЯГА
РЕЛАКС-ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕБЯ И ТВОЕЙ ШТАНГИ

КРЫШ-ТЕСТ

10 ПРИЧИН КРЕПКО ЗАДУМАТЬСЯ

СЕКС ЗА ГРАНЬЮ
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НЕНОРМАТИВНЫХ АКТОВ

ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ
СКАЛОЛАЗАНИЕ В ДОЛОМИТОВЫХ АЛЬПАХ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Дарио Срна
футболист ф/к "Шахтер"

Сканировано

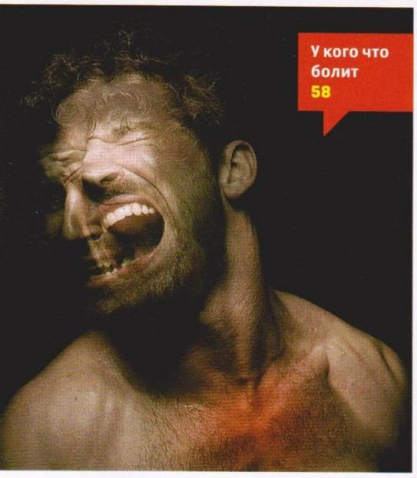
MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 20 ГРИВЕН

11005

4 820090 290053

СОДЕРЖАНИЕ | 05.201



У кого что болит
58

Иногда они извращаются
82

НА ОБЛОЖКЕ

56 БЕРИ В ГОЛОВУ
Недельная программа повышения IQ

90 СМОТРИ, КТО НАРИСОВАЛСЯ
Питер Гриффин: приглашенная звезда

64 ЕСЛИ БОСС ТЕБЯ НЕНАВИДИТ
Правила выживания

ФИТНЕС
110 4 НЕДЕЛИ БЕЗ НАПРЯГА
Релакс-программа для тебя и твоей штанги

96 10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ТЫ СОШЕЛ С УМА

82 СЕКС ЗА ГРАНЬЮ
Плюсы и минусы

102 ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ
Скалолазание в Доломитовых Альпах

ТЕСТ
124 РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЯХ?

НА ОБЛОЖКЕ:
ДАРИО СРНА
ФОТОГРАФ:
ГЛЕБ ПРЕДКО

72
Аппетитные булки янки

СОДЕРЖАНИЕ | 05.2011

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
54 С МЕСТА В БАРЬЕР
Гонка с препятствиями Men's Health Urbanathlon 2011

ОРГАНИЗМ
58 БОЛЬНО НЕ НАДО
Маленькие предвестники больших болезней

ПРО ПИТАНИЕ
60 ЖРАТЬ? ОХОТА!
6 видов дикого мяса

ОТНОШЕНИЯ
62 КОМИТЕТ ГЕНДЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
10 советов, как вывести девушку на чистую воду

66 Почему ты всех бесишь

96 У меня чердак протек

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
116 МЕДАЛЬНЫЙ ПЛАН
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

САМООБОРОНА
118 ГОЛОВА ПРОЙДЕТ – ВСЕ ПРОЙДЕТ
Школа микс-файта. Урок №4: прием "Гильотина"

РАЦИОН
120 ТЕПЕРЬ БАНАНОВАЯ!
Банановая каша для качка

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
70 ДАРИО СРНА

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ
129 ДИТЯ ГОР
Toyota Highlander

130 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

GUIDE TO STYLE

132 МОКАСИНЫ
Для бледнолицего брата

134 ВЕСНА-КРАСНА
Виды на урожай и модную одежду

140 С ГЛАЗ ДОЛОЙ
Убираем мешки, синяки, морщины при помощи современных средств

26 Всего один стакан

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
26, 28 И 30 БЮЛЛЕТЕНЬ
50, 68 ИМПУЛЬС
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ПРОМО
146 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева, Светлана Федоренко, Мила Полякова, Анна Сороколет, Ксения Лесничая

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Анастасия Бондарович
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 06.04.2011 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 32, 33, 37, 39, 41, 43, 45, 51, 65, 69, 95, 101, 105, 109, 115, 117, 121, 127, 147, 148

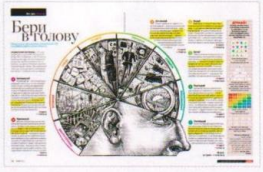
ПОТЕПЛЕЛО

Пора строить планы на лето. Конечно, в тех местах, где "все включено", тоже можно неплохо отдохнуть. Погреть пузо на пляже, коктейли попить, в море живность попугать. Но разве для этого ты весь год тренировал свое тело и разум, чтобы так банально провести драгоценные недели отпуска? Может, стоит проветрить голову от офисной пыли другим, более действенным способом? Забраться на гору (стр. 102), пробежать марафон (стр. 54). Вариантов много. Было бы желание.

РАБОТАЙ ГОЛОВОЙ

Тренируй извилины

Здоровая сердечно-сосудистая система может повысить умственные способности на 50%. Кардиотренировки положительно сказываются на познавательных способностях.



СТР. 56

Носи шлем

Воспользуйся мудростью бывалых: "Не позволяй препятствиям — как стоящим, так и двигающимся — помешать тебе. И всегда носи шлем".

СТР. 92

Не надорвись

Тревожный признак — если работа становится для тебя главным источником эмоций. "Трудоголический" режим — путь к развитию нарушений психики.

СТР. 96

РАБОТАЙ ТЕЛОМ

Делай паузу

Временное снижение интенсивности тренировок поможет мускулам, нервной системе и остальному телу слегка прийти в себя и подготовиться к дальнейшему росту.

СТР. 110

Успей прийти в себя

Собрался принять участие в соревновании? Ложись пораньше. С кем — не важно, главное, чтобы ты смог проснуться за 3-5 часов до старта.

СТР. 54

Выбери точку опоры

Карабкаясь по скале, старайся держать вес на ногах. Твои ноги никогда не устанут настолько, чтобы не держать твое тело, а вот руки могут.

СТР. 102

ОСТАВАЙСЯ ЧЕЛОВЕКОМ

Переживи самодура

Твоя злоба — это в первую очередь оружие против тебя же. Когда ты демонстрируешь злобу, босс видит в тебе врага, которого нужно растоптать.

СТР. 64

Не увлекайся

Секс, замешанный на адреналине, вызывает привыкание. Причем мужчины легче и быстрее попадают в зависимость от своих непотребных желаний, чем женщины.

СТР. 82

Забей

Иногда плюнуть и забыть — один из немногих способов сохранить семью (если, конечно, у тебя есть такая задача. И если случившееся — исключение, а не правило).

СТР. 90

ЧЕСТНАЯ ШАРА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

На что только не идут люди, чтобы урвать от жизни хоть что-нибудь на шару! Кто-то играет в лотерею, кто-то играет в казино, кто-то предпочитает тараканьи бега или петушиные бои, кому-то милей спортивный тотализатор: угадал, насколько быстро один боксер набьет другому физиономию или сколько мячей одна шайка миллионеров от спорта закатит в ворота другой, — и все, жизнь удалась. Кто-то участвует в акциях типа "Купи две ненужных тебе вещи по очень завышенной цене, и мы позволим тебе купить третью по слегка завышенной" или "Пришли нам 49 крышечек от йогурта, и, возможно, мы пришлем тебе в подарок половичок с нашим логотипом". А кто-то вообще покупает журналы только в том случае, если к ним прилагается пакетик шампуня или еще какая-нибудь мелочь (судя по форуму, у MH таких читателей хватает). К счастью, есть все-таки способ урвать что-то своим умом — всегда можно написать вам письмо и получить за него приз. Ведь правда, правда?

ОСТАП Б.

MH: Правда, Ося, правда! Получай футболку от Pepe Jeans London и магазина JIST.

СПОРНЫЙ МЯЧ

В мартовском номере, читая про сквош, я нашел ошибку в разделе "Близкий родственник". Там сказано, что хардбол — схожая со сквошем игра, с тем отличием, что в него (хардбол) играют жестким мячом. Но, насколько знаю я, хардбол — это военно-спортивная игра с использованием пневматического оружия (как страйкбол, только более суровая) и играют в него уж точно не мячом, а пневматикой, да зачастую после апгрейда, когда скорость пули достигает 200 м/с.

АНТОН МАКЕЕВ, 25 ЛЕТ

MH: Антон! Действительно, у нас словом "хардбол" часто называют спортивно-военную забаву с использованием пневматического оружия. Но вот в Америке "хардбол" — одна из первых разновидностей именно сквоша, известная еще с начала XX века. Спасибо за внимательность.

ТОКА ОПАСНАЯ СИЛА

В мартовском номере ("Импульс №1") вы написали, мол, сила тока, опасная для жизни человека, равна 0,1 ампера. Вы неправы, господа! Опасным для жизни человека переменный ток становится начиная с силы примерно 0,01 А, а постоянный — с 0,05 А. А под воздействием тока силой в 0,1 А и выше человек уже не способен самостоятельно оторваться от токоведущей части, так что сила тока 0,1 А является не опасной, а смертельной для человека.

ДМИТРИЙ ЦВЕТКОВ

ПОРА НА ВОЗДУХ!

Читаю MH уже третий год. Были моменты, когда нравилось очень, а бывало, что покупал на автомате, не понимая зачем, но всегда неизменно прочитывал от корки до корки. Только я не об этом. Собираясь весенним утром на прогулку с любимой собакой, я понял, чего мне не хватает в любимом журнале. А именно: еще чуть-чуть — и будет тепленько (я по крайней мере на это надеюсь), а это ж столько позитивных эмоций! На улице ведь можно не только шашлыки жарить, запивая их пивом, но и заняться чем-нибудь спортивным, а вы так мало внимания уделяете занятиям на свежем воздухе, да и вообще программ для работы с собственным весом (турник, брусья, амортизаторы) значительно меньше, чем для зала. Может, как-то исправить эту ситуацию?

ДАНИЛ

MH: Любителей нагрузок на свежем воздухе приглашаем на Urbanathlon!

ВКЛАДЫ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ

Здравствуй, мой любимый журнал Men's Health. Помню, было время, когда у тебя между страниц (ты же ЖУРНАЛ) я находил всякие интересности типа шампуня, крема и все такое. Эти времена прошли...

Не знаю причину и знать ее не хочу (может, самую малость). Я это пережил! Близкие и родные люди помогли мне в это тяжелое, смутное время.

Но и их силы уже на исходе...

Men's Health!!!

Думаю, что и так все ясно. Прошу тебя как мужчина: журнал для мужчин (заметь, в письменной форме), не дай мне и всем мужчинам, любящим тебя, в тебе разочароваться...

Вкладывай в себя!!! (Кстати, отличное название для статьи.)

С уважением,

АЛЕКСАНДР

MH: Таки прав был автор письма месяца...

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

ОБЪЯСНИТЕ МНЕ, ЗА СЧЕТ ЧЕГО РАСТУТ МЫШЦЫ?

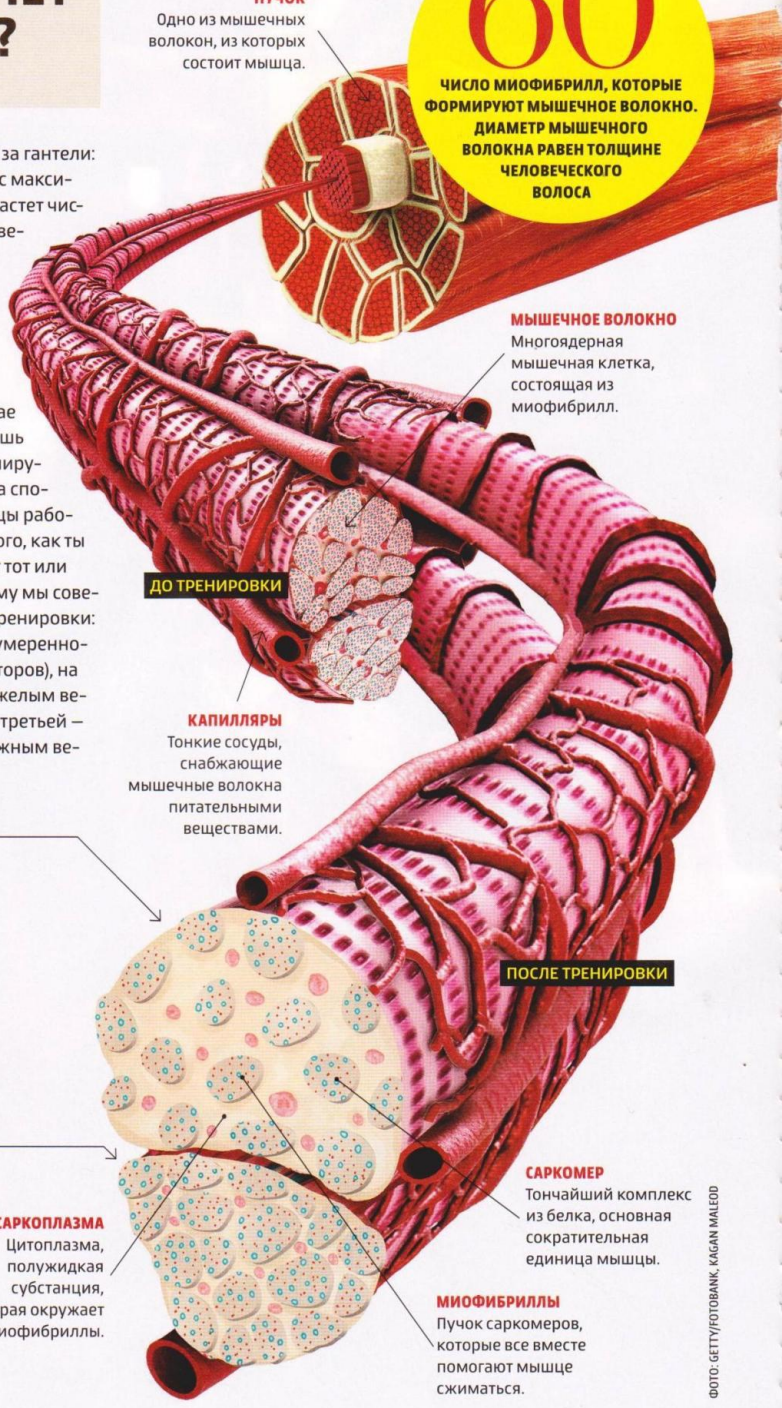
АНДРЕЙ ЛИ

АЛЕКСАНДР КОХ, ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА ТРУМАНА (США):

Предположим, твое тело — это огромная стройка, а ты генподрядчик. И вот ты вызываешь к себе рабочих и говоришь им: "Парни! У нас проблема! Скоро приедет наш главный акционер (допустим, твоя подруга Маша), нужно произвести эффект и построить что-то умопомрачительное! Например, обсерваторию (читай: накачать бицепсы)". И вот твои рабочие, ворча, расходятся по местам. Что им нужно для выполнения задачи? Правильно — стройматериалы. Основные материалы для твоей "обсерватории" — миофибриллы (тончайшие нити, составляющие основу мышечной клетки) и саркоплазма (гелеобразное вещество, окружающее миофибриллы). Рабочие возьмутся за дело сразу, как только ты возьмешься за гантели: если будешь работать с максимальным весом — вырастет число миофибрилл, что увеличит размер и мощь бицепсов. Если сделаешь больше повторов со средним весом — рабочие в основном помогут саркоплазме: в этом случае ты не столько увеличишь объем, сколько натренируешь выносливость. Оба способа заставляют мышцы работать сверх нормы. От того, как ты занимаешься, зависит тот или иной тип роста. Поэтому мы советуем чередовать три тренировки: на первой поднимай умеренно-тяжелый вес (8-12 повторов), на второй — работай с тяжелым весом (4-6 повторов), на третьей — с максимально возможным весом (1-3 повтора).

60

ЧИСЛО МИОФИБРИЛЛ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО. ДИАМЕТР МЫШЕЧНОГО ВОЛОКНА РАВЕН ТОЛЩИНЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ВОЛОСА



СТРОИТЬ...

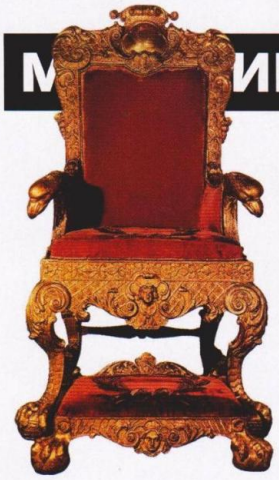
Когда ты работаешь с умеренным весом, миофибриллы начинают расти. Помимо этого, твое тело вырабатывает дополнительные митохондрии — по большому счету мини-моторчики, которые помогают клеткам расти. Из-за увеличения числа митохондрий растет количество саркоплазмы. Все это помогает мышце быть выносливее. Саркоплазма состоит из аденозинтрифосфатов, фосфатов, гликогена и воды — гремучей смеси, которая не только заряжает твои мышцы энергией, но и помогает расти в объеме миофибриллам.

...И ЛОМАТЬ

Работа с тяжелым весом создает микротрещины в миофибриллах. Эти трещины заставляют иммунную систему высылать на подмогу белые кровяные тельца: они должны ликвидировать повреждение и отстроить миофибриллы заново. Восстанавливать их помогает и гормон роста. Он активизирует спящие стволовые клетки, которые стимулируют транспорт аминокислот и белка. С помощью аминокислот стволовые клетки могут создавать новые белковые соединения, делая миофибриллы плотнее, а твои мышцы — больше и мощнее.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, KAGAN MALEOD

М ИЕ ОТВЕТЫ



Работаю в офисе. Какое кресло полезнее для спины: на колесиках или без?

ДЕНИС БОНДАРЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

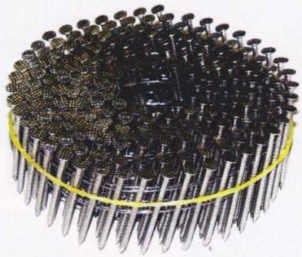
Я думаю, что колеса в данном случае играют меньшую роль, чем другие критерии выбора офисного кресла, такие как: возможность регулировки по высоте, чтобы ноги и спина не оказались в напряжении при сидении за столом; возможность жестко зафиксировать спинку; наличие валика под поясницей, что позволяет спине принять правильное положение (если его нет, спина начинает искать опору, а это уже ортопедам может и не понравиться). А что до колесиков — ну покатаешься ты по офису для разнообразия, но это имеет отношение не к твоему здоровью, а, скорее, к настроению.

У меня бледный вид (боролся с простудой, победил), а впереди маячит пляж, и я хочу походить каждый день в солярий. Там кремы предлагают, пользоваться ими?

АНАТОЛИЙ, 27 ЛЕТ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Каждый день ходить в солярий не только вредно, но и бесполезно, поскольку меланин начинает вырабатываться примерно через 6 минут после получения дозы ультрафиолета и выработка продолжается 48 часов. Лучше ходить через день-два. Загорать в солярии можно не более двух раз в год — курсами по 15-20 сеансов. Специальными кремами пользуйся обязательно, так как во время загара кожа теряет до 25% влаги (не пот), а крем и увлажнит кожу, и удержит влагу. Солнцезащитное средство с SPF-фактором не понадобится, поскольку с ним загар на кожу не ляжет. Оно используется только для загара на солнце, чтобы защитить тебя от вредных излучений и избежать ожогов. Чтобы обезопасить глаза, обязательно используй солнцезащитные очки (их тебе выдадут в салоне), так как прикрытые веки — слабая защита. И помни, если пьешь по каким-либо причинам антибиотики, обязательно спроси у врача, можно ли тебе в солярий, потому что некоторые из них (тетрациклин, сульфаниламид, фторхинолон, сумамед, рулид, амидопирин и др.) делают кожу сверхчувствительной к ультрафиолету. В таком случае не исключен ожог. Для закрепления загара можно выпить стакан морковного или абрикосового сока (в них содержится каротин, способствующий более яркому и стойкому загару).



У меня очень жесткие волосы — ни уложить, ни причесать. Тем более я привык носить длинные (10 см). Есть какие-либо средства для смягчения?

КИРИЛЛ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Вот хороший способ. Минут за 15 до мытья головы по всей длине волос наноси какое-либо растительное масло, лучше репейное, можно оливковое. Причем делать эту процедуру придется не один раз, а периодически повторять, только в этом случае ты добьешься желаемого результата. Не хочешь мазаться? Тогда после мытья обязательно пользуйся бальзамом-ополаскивателем. В его состав обычно уже входит какое-либо масло или ланолин, который тоже делает жесткие волосы более гладкими и послушными.

О чем говорит боль в левой части груди и левой руке? Давление и ЭКГ в норме.

ИВАН КОСАРЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Маловато данных для того, чтобы сделать определенный вывод. Надо пройти более серьезное обследование у кардиолога, чтобы он исключил заболевание сердечно-сосудистой системы. Вполне возможно, у тебя боли неврологического характера, но заочно такие диагнозы не ставятся и рекомендации не даются.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОТ КОМПЬЮТЕРА НЕ ТАК УСТАВАЛИ И СОХЛИ ГЛАЗА?

МОРГАЙ!

Когда ты долго смотришь на монитор, частота морганий у тебя снижается с 20 раз в минуту до 7, и это приводит к тому, что слизистая глаз пересыхает. Поэтому старайся моргать как можно чаще и купи себе какие-нибудь капли для "сухих" глаз. Вдобавок запомни важное правило "20-20-20", выведенное американскими офтальмологами: если сидишь неотрывно за компьютером, хотя бы бросай взгляд на какой-нибудь предмет в 20 футах от тебя (примерно 6 м по-нашему) на 20 секунд каждые 20 минут.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Стал смотреть в бинокль и вместо одного единого изображения увидел два, наложенных друг на друга, как свадебные кольца. Может ли это быть из-за астигматизма? Вообще надо ли бороться с астигматизмом, и если да — какие есть методы?

ОЛЕГ, 30 ЛЕТ

СВЕТЛАНА ДОНЦОВА, К. М. Н., ГЛАВНЫЙ ОФТАЛЬМОЛОГ ГРУППЫ КОМПАНИЙ "МЕДСИ":

То, что ты увидел двойное изображение, скорее всего, связано с неправильным использованием бинокля, а не с астигматизмом. Наверное, ты просто не совместил свое межзрачковое расстояние с осями прибора. Астигматизм — это анатомическое изменение глаза, несферичность его поверхности, что, как результат, дает нечеткость изображения. Это довольно распространенное явление, которое иногда совсем не мешает человеку (некоторые даже не подозревают о нем на протяжении всей своей жизни). Если же степень астигматизма такая, что нечеткость изображения доставляет неудобства, то необходима коррекция: очками, контактными линзами или операцией.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПОСЛЕ СЕКСА ДЕВУШКА СКАЗАЛА: "БОЮСЬ ДАЖЕ СПРОСИТЬ, СКОЛЬКО ЖЕНЩИН У ТЕБЯ БЫЛО". ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

АЛЕКСАНДР

Думаю, это был комплимент твоим эротическим талантам, Саня. Если, конечно, до того, как услышать эту фразу, ты трижды не назвал девушку чужим именем.

Встречаемся два года, свадьбу планируем, но вот проблема: изначально был не очень классный секс, а теперь както совсем мой аппарат плохо стал работать с ней. На здоровье не грешу, так как при просмотре порно сразу встает колом. Что делать?

ЮРИЙ

Будь я психологом, наверное, посоветовала бы вам сесть и обстоятельно поговорить: что не устраивает тебя, отчего некайфово ей, а потом попытаться найти пути решения. Но я, Юра, просто женщина. Точнее, не просто, а мудрая и наблюдательная. И весь мой богатый межполовой опыт подсказывает: окольцовываться с человеком, от которого у тебя уже после двух лет сосуществования не шалят гормоны — глупо и жестоко по отношению к обоим. Когда ты начнешь гулять (а, помяни мое слово, начнешь скоро), ей либо придется рыдать по ночам и вымещать свою неудовлетворенность на рожденных под воздействием виагры детях, либо принять концепцию "открытого брака". Практика подсказывает, что редко у какой женщины получается пойти по второму пути.

Часто сталкиваюсь с тем фактом, что женщинам нравятся самоуверенные, брутальные, наглые, а подчас и просто уголовники. А вы пишете, что женщины ценят в мужчинах сострадание, благородство, готовность к самопожертвованию. Совместить в себе и те и другие качества проблематично. Где истина?

СЕРГЕЙ Х

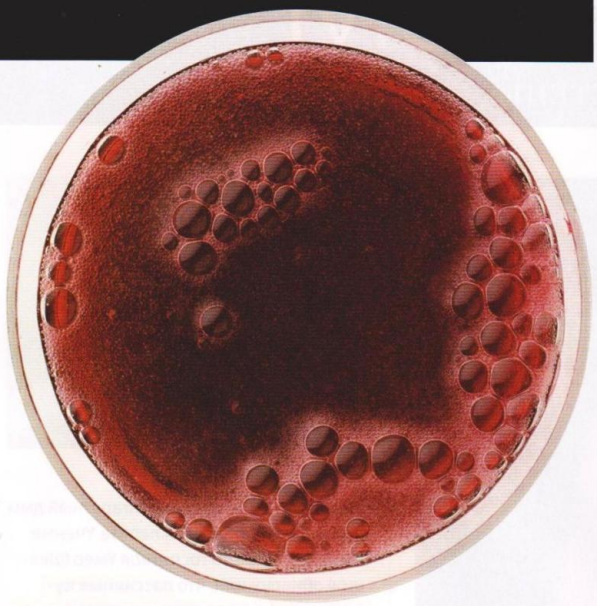
А как быть с мужчинами, которые разглагольствуют о том, что женщины должны быть добрыми, мудрыми и хозяйственными, а потом теряют голову от стриптизерш из Харькова? Короче, истина традиционно где-то рядом. В статьях мы пишем о женщинах умных или хотя бы рассудительных. Такие действительно выбирают скорее джентльменов, чем негодяев. Но и наша "привязанность" к, условно, уголовникам имеет рациональное основание. Случись какая неприятность/опасность/ограбление со взломом — благородный интеллигент будет робко стоять в углу, в то время как его противоположность уверенно, нагло и, возможно, с применением силы решит проблему. Отсюда вывод: идеальный кавалер — на 80% хороший парень и на 20% плохой. Женщине должно быть с тобой спокойно и комфортно, но при этом она должна чувствовать некий скрытый резерв негодяйства (направленный не на нее, а вовне). Ведь, если вы не живете в криминогенном регионе, едва ли твое "темное я" будет часто востребовано.

При совместном чаепитии моя знакомая накручивает на палец локон своих волос. Не является ли это намеком на более тесное интимное знакомство?

ЕВГЕНИЙ ЛАНЦОВ

Я очень, ну просто очень надеюсь, что ты этот вопрос написал втихаря с телефона и в данный момент вы по-прежнему сидите чаевничаете. Потому что — да, она с тобой отчаянно кокетничает! Пора переходить к активным действиям (если вы еще не... ты же не написал, что в данный момент делает ее вторая рука и обе твои).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



Все мои друзья подсели на комбучу. Это действительно полезно или они с ума сошли?

ИВАН

МЭРИ ЭЛЛЕН КАМАЙР, ПРОФЕССОР ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА МЭН (США):

Для начала выясним, что такое комбуча. Это сладко-кислый настой, получаемый из чайного гриба, который впервые стали использовать в Китае в 3 в. до н. э. Ничего общего с шампиньонами или белыми у чайного гриба нет: это симбиоз уксусных бактерий и нескольких видов дрожжей. Может быть, ты видел у своих друзей трехлитровую банку с непонятной бурой жижей, прикрытую марлей? Если это не водородная бомба, то, скорее всего, комбуча. (Кстати, у нас в Америке ее сейчас стали продавать в бутылках, широко рекламируя везде, где только можно.) Так вот, если ты спросишь у приятелей, на кой им сдался этот гриб, они, вероятно, ответят: "Ты что! Напиток богат пробиотиками и антиоксидантами, которые заряжают тело энергией, помогают пищеварению и защищают иммунную систему!" Начитались они Интернета! На самом деле явного положительного эффекта от регулярного потребления комбучи никакими исследованиями не выявлено. Существует куча других способов помочь своему организму, на комбуче свет клином не сошелся. А ты, поди, уже по грибы собрался?

Я строгий вегетарианец, не ем ничего животного происхождения. Также являюсь донором тромбоцитов, раз в месяц сдаю 500 мл. Посоветуйте продукты, на которые мне лучше налегать как донору.

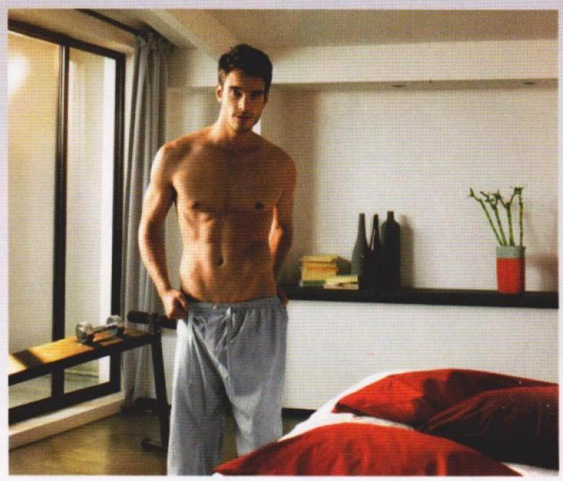
АРТУР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Вегетарианство и сдача крови являются очень большой нагрузкой на организм. Я бы посоветовал не сдавать кровь часто, так как костному мозгу и кроветворным органам необходимо время для восстановления. В плане питания советую потреблять пчелиную пергу, пророщенные зерна пшеницы и ржи, фасоль и бобовые – все эти продукты крайне благотворно влияют на качество крови и улучшают иммунитет. После сдачи крови рекомендую выпить немного кагора.

FORTÉ PHARMA LABORATOIRES

Вперше в Україні засіб для схуднення для чоловіків «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)!



Лінія продуктів «Форте МЕН» – рішення, адаптоване до вимог чоловічого організму

Жирові складки навколо талії? Повнота?
Діючий за принципом хронобіології **«MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+МЕН»)** допомагає Вашому тілу активно спалювати жири 24 години на добу та повертає тонус Вашим м'язам!

Відсутність сексуального бажання? Статеві розлади?
Завдяки ретельно підібраним компонентам, ефективний, 100% натуральний продукт **«Tigra+MEN» («ТІГРА+ МЕН»)** стимулює бажання і оптимізує статеву функцію чоловіків всього за 14 днів!

Дієтична добавка. Перед вживанням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в місцях, недоступних для дітей.Реєстраційне посвідчення № 05.03.02-03/41637 від 09.07.2009р.

Ексклюзивний дистриб'ютор на території України – компанія **ЗАТ «Медфарком-Центр»**, тел. +38-044-391-11-40

Запитуйте в аптеках Вашого міста!
Номер гарячої лінії **0-800-50-00-45**
Всі дзвінки по Україні безкоштовні

Реклама

ДАВИ ЗАРАЗУ

Лучше лечь на массажный стол, чем простудиться и свалиться в постель. Согласно результатам опубликованного в Journal of Alternative and Complementary Medicine (США) исследования, **45 минут интенсивного массажа на 18% увеличивают количество лейкоцитов,** стоящих на твоей защите. Главное — найти хорошего массажиста.

Самое банальное исследование месяца

Чем больше ты думаешь о хорошем, тем лучше твое настроение

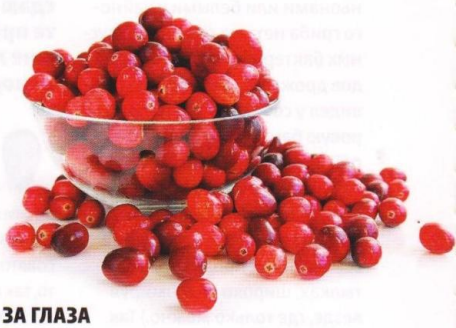
Mayo Clinic, USA

ВЕСЬ В ДЫМУ

Даже если ты не куришь, сигаретный дым отравляет тебе жизнь и легкие. Ученые Университетского госпиталя Умео (Швеция) обнаружили, что **пассивные курильщики храпят в три раза чаще, чем люди с чистыми легкими.** Так что даже не вздумай заходить в курилку, а в ресторане выбирай некурящую зону — твоя девушка будет тебе благодарна.

1 СТАКАН КЛЮКВЕННОГО СОКА ЕЖЕДНЕВНО НЕ ДАСТ ТВОИМ ПОЧКАМ И МОЧЕВОМУ ПУЗЫРЮ ЗАРАЗИТЬСЯ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

National Kidney Foundation, USA



ЗА ГЛАЗА

Оказывается, статины (медикаменты, снижающие плохой холестерин) обладают позитивным побочным эффектом. Ученые Университета Тель-Авива (Израиль) утверждают, что **статины уменьшают вероятность глазных заболеваний** — например, риск возникновения катаракты. Но принимай эти лекарства только по назначению врача.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PHOTOXPRESS

ТОЧНОСТЬ — ВЕЖЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Согласно опубликованным в Proceedings of The National Academy of Sciences (США) результатам исследований, **физические упражнения благотворно сказываются на клетках головного мозга, которые отвечают за пространственное мышление.** Ступай в бильярдную сразу после фитнес-зала — выигрыш обеспечен. Только не забудь принять душ.

ПРИМИ ИМБИРЯ

Имбирь борется с мышечной болью после тренировок, утверждают исследователи Университета Джорджии (США). Восемь дней волонтеры тяжело тренировались, зарабатывая мышечные микротравмы. У тех, кто при этом ел имбирь, болевые ощущения оказались на 25% ниже, чем у тех, кто его не ел. Так что по пути с занятий в бильярдную заверни в суши-бар.

Самое банальное исследование месяца

Ты нормализуешь вес, если будешь правильно питаться и заниматься спортом

Brigham & Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston

23%

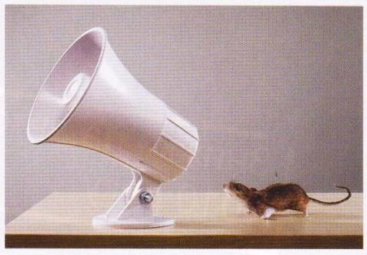
НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ТЕХ, КТО ТЯГАЕТ ЖЕЛЕЗО 30 И БОЛЕЕ МИНУТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тренируясь в жару, ты становишься более выносливым на холоде. Физиологи из Университета Орегона (США) исследовали 12 велосипедистов и обнаружили, что **после тренировок при 38°С их выносливость в прохладных (13°С) условиях была на 7% выше,** чем у группы, которая все время тренировалась при температуре 13°. Только не перегрейся.

ПЕРВЫЕ ПРОТЕЗЫ

Египтологи Университета Манчестера (Великобритания) высказали предположение, что **искусственные пальцы ног, обнаруженные вместе с древнеегипетскими мумиями, были не погребальными украшениями, а протезами.** Ученые сделали копии древних находок и выдали их волонтерам без пальцев — инвалиды остались довольны.



МЫШИ-ЗАИКИ

В Национальном институте глухоты и коммуникативных расстройств (США) вывели мышей, которые заикаются. Автор работы Деннис Дрейн утверждает, что **у людей-заик определенные мутации генов встречаются чаще, чем у тех, кто не заикается.** Изучать загадку, чтобы изобрести лекарство от заикания, решили на мышах.

37

МЕТРОВ — ПРИМЕРНАЯ ДАЛЬНОСТЬ ПЕРВОГО ПОЛЕТА БРАТЬЕВ РАЙТ. РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ САМОЛЕТА "БОИНГ-747-100" БОЛЬШЕ — 59,6 М

ТЕПЛО, КАК В АФРИКЕ

В Бурунди могут радоваться глобальному потеплению. Ученые Университетов Бурунди и Австрии проанализировали месячную статистику заболеваемости малярией в этой африканской стране за 1996-2007 годы и обнаружили ее снижение. Исследователи объясняют это тем, что **повышение температуры приводит к уменьшению влажности и сокращает продолжительность жизни малярийных комаров.**

ЭЛЕ

ФОТО: POLSTAR/FOTO

ТАРНО

Новое руководство

СТАРТОВАВШИЙ В ЯНВАРСКОМ НОМЕРЕ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ НА ЭТОТ РАЗ ПРИВЕЛ ТЕБЯ К ЕЕ ВЕРХНИМ КОНЕЧНОСТЯМ.

1

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ РАЗМЕР ЖЕНСКИХ ОБРУЧАЛЬНЫХ КОЛЕЦ — 16,5 ММ

Мужчины, как водится, пошире: чаще всего мы покупаем себе кольца размера 19,5.

2

ЖЕНЩИНЫ С ДЛИННЫМИ РУКАМИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ ЖЕНЩИН С ДЛИННЫМИ НОГАМИ

На этом настаивают ученые из Университета Нового Южного Уэльса (Австралия), изучавшие, на какие именно женские черты мужчины обращают внимание активнее всего. Стереотипы ломаются: "...И тут, значит, подходит ко мне шикарная длиннорукая блондинка".

3

ДЕВУШКИ, ЗЕВАЯ, ПРИКРЫВАЮТ РОТ ЛАДОШКОЙ

Ты же зеваешь по-мужски — нормально, в кулак.

5

НА ЖЕНСКИХ РУКАХ ОБИТАЕТ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ БАКТЕРИЙ, ЧЕМ НА МУЖСКИХ

И это несмотря на то, что женщины склонны чаще мыть руки и вообще больше следят за гигиеной. Ученые из Колорадского университета, поделившиеся неожиданным открытием, лишь гадают над причинами такого положения дел и разводят руками.

4

ЖЕНСКИЕ РУКИ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ ПО СРАВНЕНИЮ С МУЖСКИМИ

Как следует из исследования канадских неврологов, связано это всего лишь с тем, что у женщин меньше кисть и рецепторные клетки кожи сконцентрированы на меньшей площади, отчего тактильная чувствительность каждого отдельного участка повышается.

6

ПОЧТИ У 90% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 75 ДО 79 ЛЕТ ДИАГНОСТИРУЮТ ОСТЕОАРТРОЗ РУК

У мужчин этот диагноз в этом же возрасте ставят чуть реже — в 80% случаев.

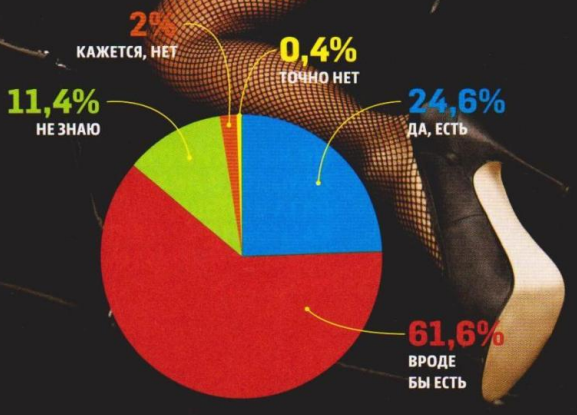
Нет такой буквы

СУЩЕСТВОВАНИЕ ТОЧКИ G ПОСТАВЛЕНО ПОД СОМНЕНИЕ.

Скажи "спасибо" Лондонскому королевскому колледжу: его сотрудники недавно заявили, что "нет никаких доказательств существования точки G, кроме женского воображения".

Профессор Тим Спектор с коллегами провел первое большое исследование на эту важную тему: было привлечено более 1800 женщин, причем отбирали только сестер-близняшек (то есть со 100- или 50-процентным совпадением генов). Таким образом, если одна близняшка объявляла, что у нее есть точка G, то ее сестра (особенно однояйцевая) должна была сообщить о том же. Но совпадений оказалось несравнимо меньше, чем пар близнецов.

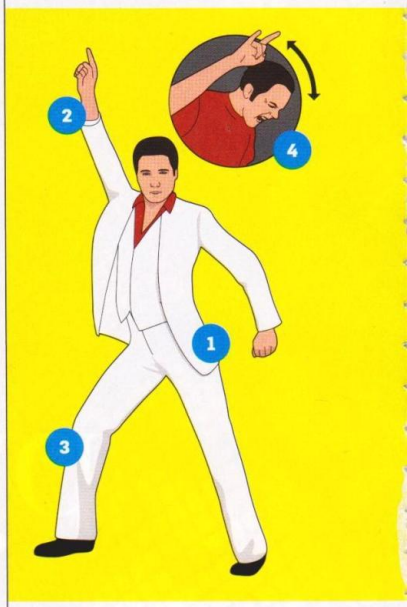
Британским ученым мы доверяем, но иногда их проверяем. На сайте Mamba.ru, одном из самых популярных сервисов знакомств , мы задали девушкам простой вопрос: "Есть ли у тебя точка G?"* Вот что они ответили:



** Опрос на Mamba.ru 7-11 марта 2011 года, 6677 респондентов.*

А ТЕПЕРЬ ТАНЦЫ!

Говорят*, есть прямая связь между тем, как ты танцуешь, и твоей привлекательностью.



1. **Танцор и его кор** "Демонстрируя подвижность корпуса, мужчина невольно сигнализирует о своей репродуктивной эффективности".
2. **Распусти руки** "Руками нужно двигать от туловища — в разных направлениях, с разной скоростью и амплитудой".
3. **Выкинь коленце** "Перемести вес на левую ногу и подрыгай правым коленом, как Элвис: девушкам это просто нравится".
4. **Головотряска** "А вот это не практикуй — дамы подумают, что ты примитивен и неподготовлен не только в танцах, но и во всем остальном. Головой крутить и кивать можно, но умеренно и в такт музыке".

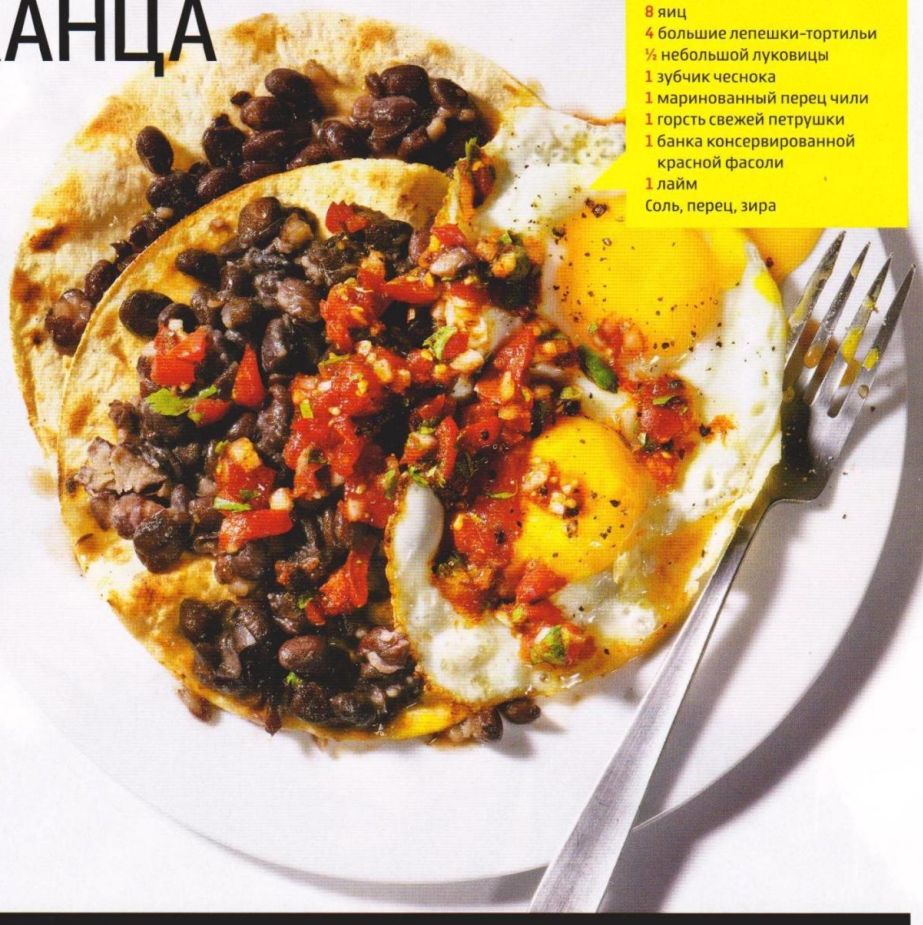
** Говорит доктор Ник Нив, психолог-эволюционист из Университета Нортумбрия, Великобритания.*

P.S. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ТОЧКА G НАХОДИТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ СТЕНКЕ ВЛАГАЛИЩА НА ГЛУБИНЕ 50–80 ММ ОТ ВХОДА В НЕГО

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ГОРЯЧИЕ ЯЙЦА МЕКСИКАНЦА

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОМ СТИЛЕ.



НА 4 ПОРЦИИ:
- 4 спелых помидора без кожицы
- 8 яиц
- 4 большие лепешки-тортильи
- ½ небольшой луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 маринованный перец чили
- 1 горсть свежей петрушки
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 1 лайм
- Соль, перец, зира

1. Закинь в блендер помидоры, перец чили, петрушку, добавь туда сок половины лайма и мелко порезанные лук и чеснок. Взбивай, но очень недолго, чтобы получились порубленные овощи, а не пюре. Это соус сальса.

2. В большой миске смешай фасоль, зиру и сок второй половинки лайма. Посоли-поперчи по вкусу. Слегка разомни фасоль вилкой. Можешь добавить теплой воды, если смесь выглядит суховато.

3. Поставь на огонь две сковородки. В первой пожарь яйца (на масле), во второй согрей лепешки (без масла).

4. Выложи на каждую тарелку по лепешке, сверху бобы и яйца, полей соусом, ешь немедленно, иначе все быстро остынет.

И ПЕСТО КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА

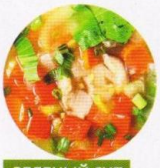
Песто — отличный соус родом из итальянской Генуи. Можешь купить его в магазине, а можешь сделать сам, перемолов в кашу листья базилика, кедровые орешки, чеснок и пармезан и сдобрив это оливковым маслом. Обычно песто подают к пасте, но есть еще несколько отличных вариантов.

ЗЕЛЕНЫЙ ОМЛЕТ

Добавь песто в яйца с молоком и взбивай, пока не получишь нежно-зеленую смесь. Омлет получится вкуснее и ароматнее.

ЗЕЛЕНАЯ ПИЦЦА

Обычная основа для пиццы — круг теста, намазанный томатным соусом. Но можешь заменить томатную массу песто. Или смешать оба соуса.



ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Добавь ложку песто в овощной суп на мясном бульоне (как сметану) — получишь нечто вроде щавелевых щей. По крайней мере, по цвету похоже.

ЗЕЛЕНАЯ РЫБА

Запек рыбу в фольге? Теперь раскрой фольгу, положи на рыбу ложку песто и дай соусу растечься. Подавай.

P.S. НА ТЕРРИТОРИИ СОВРЕМЕННОГО ЭКВАДОРА ЛЮДИ НАЧАЛИ ВЫРАЩИВАТЬ ПЕРЕЦ ЧИЛИ БОЛЕЕ 6000 ЛЕТ НАЗАД

ФОТО: CHARLES MASTERS

Готов ли ты готовить?

НЕВИДИМЫЕ ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОДСТЕРЕГАЮТ ТЕБЯ НА КУХНЕ.

Мы устроили испытание нашему автору Антону Иванову: попросили его в домашних условиях запечь курицу с картошкой, а сами следили за его действиями. Курица получилась аппетитная, но ошибок на пути к ней было допущено немало.

ПОВАР: Антон Иванов, автор Men's Health

ЭКСПЕРТ: Светлана Артемова, ведущий врач общей практики группы компаний "МЕДСИ"

БЛЮДО: курица, запеченная с картофелем

РАКОВИНА

Не промывай птицу и мясо

Антон промыл. Он думал, так гигиеничнее, однако болезнетворные бактерии вместе с брызгами разлетелись вокруг раковины и остались там жить. Если на курице нет земли, перьев и какашек, мыть ее не нужно — все вредные микроорганизмы и так в духовке погибнут. А еще мы заметили у Антона потасканную губку для мытья посуды. Знай: в семье из 3-4 человек за неделю использования в такой губке скапливаются порядка 320 млн бактерий, и менять ее нужно не реже чем раз в 3-4 дня.

НОЖ

Не бросай где попало

Чтобы проверить готовность, Антон проткнул курицу. Сок был розовый, так что он отправил ее обратно в пекло, а нож бросил на кухонное полотенце. Двойная ошибка: микробы и бактерии размножаются на влажной теплой ткани с дикой скоростью и спокойно попадают с нее на нож; с другой стороны, курица — чуть ли не главный поставщик сальмонеллы, которая могла оказаться на ноже, потом на полотенце, потом у Антона на руках.

ХОЛОДИЛЬНИК

Следи за температурой

Температура около 0°С идеальна для хранения продуктов: они еще не замерзают, но микроорганизмы перестают активно плодиться. Ошибкой Антона было то, что он держал курицу на одной полке со свежими фруктами, которые потом съел бы в сыром виде. Сырое мясо логично хранить в самом низу холодильника и обязательно в полиэтиленовом пакете.

БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Держи в правильном месте

Бумажные полотенца и одноразовые тряпки — прекрасная альтернатива обычным тканевым. Правда, у Антона они хранились рядом с раковиной, там, где он обычно что-то режет, разделывает и где, соответственно, полно бактерий. Полотенца лучше держать повыше — на полке или на специальном штыре-держателе.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Мой руки

Антон часто мыл руки, но не пользовался мылом. Както между делом он взял вилку, передумал и положил обратно. На приборе и в ящике остались бактерии: чтобы руки были действительно чистыми, после контакта с сырым мясом их нужно мыть с мылом не менее 15 секунд.

КТО НА КУХНЕ ЖИВЕТ

Грамотрицательная флора, стафилококки, сальмонелла, синегнойная палочка... Они могут стать причиной пищевой токсикоинфекции, дизентерии, сальмонеллеза (особенно летом, когда на кухне бывает много насекомых). Отравившись однажды, ты думал, что были испорчены продукты, которые ты ел, — а на самом деле ты просто нахватал флоры на своей кухне.

P.S. ПОДОГРЕВАТЬ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ЕДУ МОЖНО ОДИН РАЗ — ПОТОМ ЛУЧШЕ СКОРМИТЬ ЕЕ КОШКЕ. ДВОРОВОЙ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRYAN CHRISTIE DESIGN

Объявляю голодовку

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ЮРИЙ ГРИГА
Возраст: 36 лет
Рост: 174 см
Вес до: 118 кг
Вес после: 69 кг
Стаж похудения: 2 года и 2 месяца

Избыточный вес у меня был лет с 16. Еще было много еды (перед завтраком в качестве "аперитива" мог запросто съесть полкило колбасы) и много пива, а спорта не было вообще. К 34 годам я не мог подняться на второй этаж без одышки, давление приближалось к 200, врачи говорили о подозрении на диабет.

Изменить все решил в один день (пробовал худеть постепенно – не получалось) и бросил есть. 60 дней я запивал водой витамины и необходимые минеральные вещества в капсулах, два раза в неделю позволял себе обезжиренный кефир или айран – и ничего больше. **Врачи были категорически против этого, но я продолжал.** Одновременно встал на беговую дорожку (шесть дней в неделю по 15 км). За месяц сбросил более 30 кг, через три месяца весил 58 кг, но это было чересчур, так что 10 кг потом вернул.

После 60 дней голодания показался врачам, и результаты анализов оказались в норме. Сегодня мое питание – расчет калорий и четкий баланс белков, жиров, углеводов. Продолжаю бегать, и поддерживать себя в форме не составляет труда.

Да, была еще одна трудность – обвисшая кожа. Предлагали убрать ее хирургическим путем, но я отказался и решил проблему сеансами вакуумно-роликового массажа, а также самостоятельным массажем – утром после душа, по 30–40 минут в день. Теперь уже могу спокойно показаться на пляже.

И были, безусловно, правы. Напоминаем: по рекомендации ВОЗ, безопасным для мужчины считается похудение не более чем на 4 кг в месяц. Голодание же приводит к изменениям в гормональном фоне, водно-солевом балансе, в работе иммунной и нервной систем и т.д. Подробности – в ноябрьском номере за 2010 год, в материале об экспериментах с телом Кристиана Бейла.

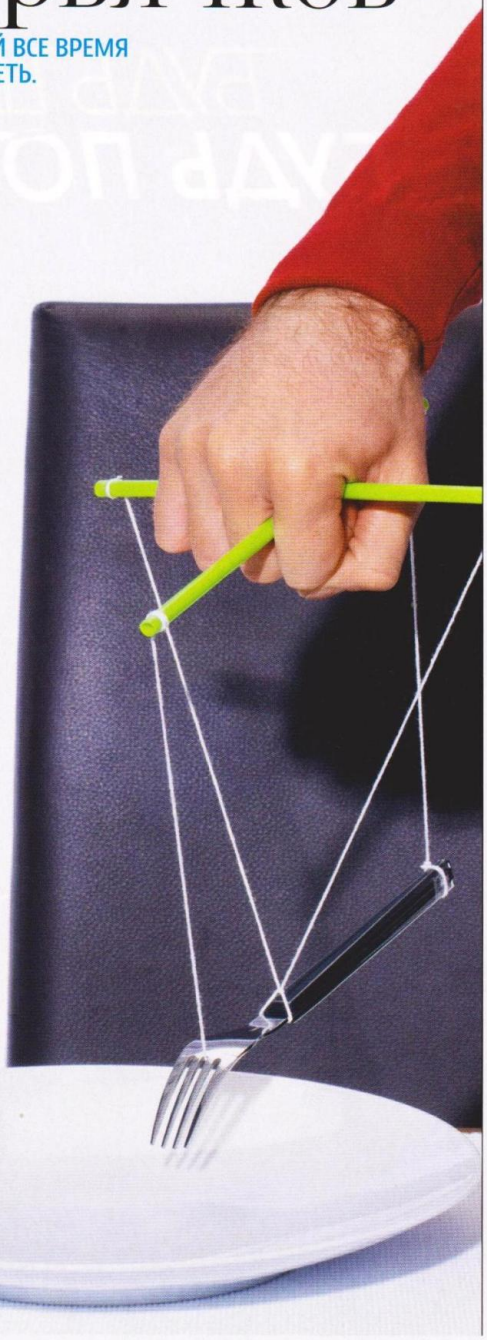
ПОСЛЕ

АННА ТВАУРИ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ЦЕНТРА "МЕДСИ НА БЕЛОРУССКОЙ":
Не каждый сможет решить проблему массивных кожных складок с помощью физиопроцедур: успех зависит и от возраста пациента, и от типа его кожи (жирная восстанавливается быстрее), и от индивидуальных особенностей пациента. Вариант – бодилифтинг (общее название для целой группы хирургических вмешательств, цель которых – удалить избытки тканей в различных областях тела). Правда, к работе можно приступать не ранее чем через 2–4 недели, а к обычному распорядку жизни – через 4–6 недель после операции.

P.S. 6–8 МЕСЯЦЕВ ЗАМЕТЕН ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ РУБЕЦ, ОСТАВШИЙСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОДИЛИФТИНГА

Мори червячков

КАК ОБХИТРИТЬ ОРГАНИЗМ, КОТОРЫЙ ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТ ЕСТЬ И ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ ТОЛСТЕТЬ.



07.30 Первая заправка

Горячие тосты из цельнозернового хлеба с тертым твердым сыром — питательный микс из белков и клетчатки. И хорошо, если ты завтракаешь не позднее чем через 8-9 часов после последнего вечернего перекуса (см. "Все по банану"): чем дольше перерыв в еде, тем необузданнее организм требует сахара.

11.00 Зеленая бомба

В этот час тебя подкрепит авокадо: оно богато натуральными сахарами и мононенасыщенными жирами, которые не только не повышают уровень холестерина в крови, но и способны понизить его.

13.30 Как по маслу

Салат на обед — хорошо, нужно только выбрать верную заправку. Майонез — фу, масло — да, особенно оливковое, первого отжима (extra-virgin). Оно помогает организму сжигать бурый жир и быстро заглушает чувство голода.

16.00 Белок на вечерок

Опять чего-нибудь хочется? Тогда подойдет или белковый коктейль, если тебе удалось выкроить перерыв на спортзал, или вяленая говядина (вроде бастурмы) — в ней много белка и совсем немного жира.

20.00 Сырная тарелка

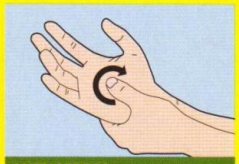
Ужин начни опять же с сыра — у него низкий гликемический индекс, благодаря чему уровень сахара в крови будет поддерживаться дольше и аппетит не проснется через полчаса. Выбирай швейцарские сыры — в них мало соли, которая способствует увеличению массы белой жировой ткани.

23.30 Все по банану

Банан перед сном хорош, потому что богат калием, который расслабляет мышцы и работает как средство от бессонницы. В идеале банан должен быть недоспелым: слегка зеленый вызывает ощущение сытости лучше, чем спелый желтый.

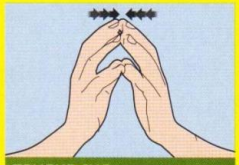
РУКА ОБ РУКУ

Простые движения пальцев улучшают твою жизнь.



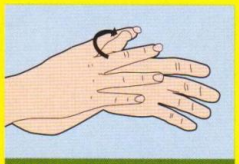
АНТИСТРЕСС

Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты. То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твое внимание.



ПРИЛИВ СИЛ

Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика (будто снимаешь презерватив). То же самое сделай с большим пальцем правой руки.



ЗАПУСК МОЗГА

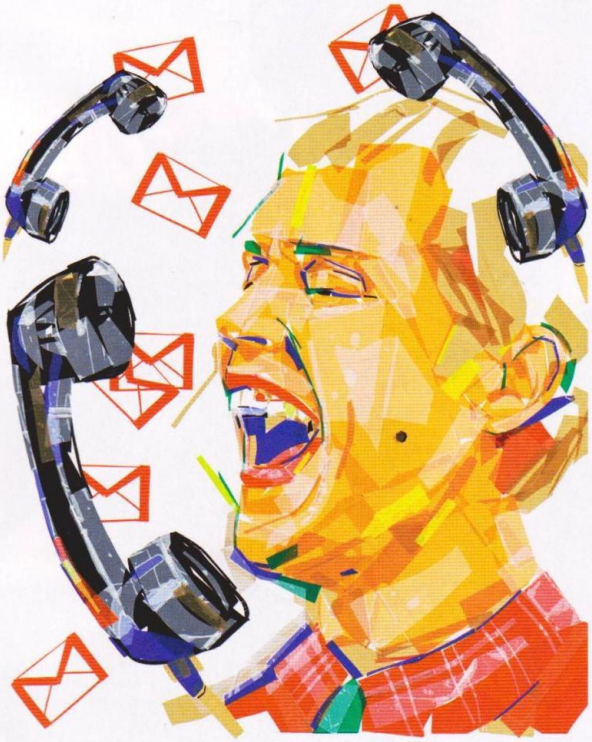
Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и "ввинтись" им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.

ФОТО: STUDIO 33; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

P.S. НА ЛАДОНЯХ И ПАЛЬЦАХ СОТНИ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ. ЧАЩЕ ГЛАДИШЬ ДЕВУШКУ — ЧАЩЕ ПОЛУЧАЕШЬ УДОВОЛЬСТВИЕ САМ

О главном

13 СПОСОБОВ РАСТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ И НАСТРОИТЬ ПРОТИВ СЕБЯ ОКРУЖАЮЩИХ



1. Приносить плохие вести
Вообще-то раньше в приличных домах за такое натурально рубили головы. Сейчас столь широкие жесты не в ходу, но редкий начальник повысит зарплату сотруднику, регулярно сообщающему ему новость про кирпич и лобовое стекло его нового "феррари".

2. Знакомясь, говорить не имя, а прозвище.

3 Быть рукожателем-экстремистом
Запомни два омерзительных способа рукопожатия. Первый — шлепать собеседнику в руку потный кисель с пятью дрожащими пенисами вместо пальцев. Второй — демонстрировать собеседнику на его руке, как правильно выжимать масло из особо твердых пород карельского гранита.

4. Оригинально шутить
Оказавшись в незнакомой компании, расскажи четыре анекдота подряд, начинающихся фразой "Встречаются как-то еврей, негр и гей..."

5. Дружить с коллегами
Ты и так проводишь с ними времени больше, чем с кем-либо. Выпить в пятницу, перемыть кости начальству — этого вполне достаточно. Когда трое коллег садятся в один самолет, чтобы лететь в отпуск, — они на прямой дороге в ад.

6 Подвозя знакомых до дома, просить скинуться на бензин.

7. Громко говорить по телефону
Разумеется, на работе, разумеется, не менее получаса, разумеется, вставляя в разговор фразы "Чува-а-а-ак!", "Да иди ты!" и "Я так вчера нажрался!".

8. Быть придурком
Звонит тебе друг: "Я в баре с двумя длинноногими блондинками, тебе в красной юбке, мне — в зеленой". Скажи: "Буду через 15 минут", передумай, но не звони, а выключи телефон до завтрашнего утра, а когда разъяренный друг все же дозвонится до тебя, скажи: "Ну-у-у, я просто хотел выпить пива с воблой в тишине..."

9 Общаться только по e-mail
Зачем звонить, а уж тем более встречаться, если можно отправить три строчки электронным письмом — они наверняка будут поняты неправильно (даже если будут утыканы всеми сортами смайлов) и использованы против тебя. Может быть, даже в суде.

10. Рассказывать подробности своей сексуальной жизни
Когда тебя об этом никто не просит.

11. Заказывать в ресторане все самое дорогое
А потом предлагать разделить счет на всех.

12 Не отдавать своего
В гости не принято приходить с пустыми руками. Так ты и не приходишь. Выпиваешь из принесенной и уже бывших на вечеринке бутылок не меньше, чем было уплачено, и хотя бы одну недопитую бутылку уносишь с собой.

13. Говорить о своих проблемах
Если твоя главная проблема — то, что ты слишком талантлив, работоспособен и красив для этого несовершенного мира.

P.S. 43% ЛЮДЕЙ ОБЫЧНО СНИМАЮТ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ ОБЩЕНИЕМ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

Тяжелый дух

ЕСТЬ ЗАПАХИ, ОТ КОТОРЫХ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ. ОБЪЯСНЯЕМ КАК.

Чем пахнет Родня дымит в квартире, а ты не переносишь табачный дым.
Что делать Поставь в прокуриваемом помещении большую чашу с крупной солью – она впитывает запах и дым. Эдакая бабушкина альтернатива едкому синтетическому аромату освежителей воздуха.

Чем пахнет Ты съел самое чесночное блюдо на свете, а впереди еще пол рабочего дня.
Что делать Ты на бизнес-ланче? Попроси официанта принести пару веточек петрушки – эта трава заглушает чесночный выхлоп. Сама же она пахнет не так агрессивно, как, скажем, мята.

Чем пахнет Новые кроссовки для тренировок уже начали неприятно чадить.
Что делать Возьми лимон, разрежь пополам и протри каждой половинкой внутренности кроссовок – лимонная кислота устраняет неприятные запахи. А на будущее купи дезодорант для обуви.

Чем пахнет От любимого аромата твоей девушки тебя неизменно подташнивает.
Что делать Заявив об этом прямо, рискуешь обидеть барышню. А вот если скажешь, что такой же парфюм был у твоей бывшей и эти напоминания не кажутся тебе уместными, скорее всего, добьешься желаемого.

Чем пахнет После протеиновых коктейлей тебя (и не только) мучает метеоризм.
Что делать Специалисты по спортивному питанию не советуют добавлять в белковые коктейли молоко: с ним, конечно, вкуснее, но как раз из-за содержащегося в молоке кальция тебя раздувают газы.

КАК ГОВОРИТСЯ

ЗАНИМАТЬ
Брать у кого-то взаймы, в долг. Не новость, конечно, но есть один момент: можно занять у кого-то сто гривен, нельзя "занять кому-то". Таким образом, "займи мне сто рублей" – фраза, выдающая в тебе безграмотного человека. Правильно сказать: "Одолжи мне сто рублей".

СЕКСУАЛЬНО КОМПУЛЬСИВНЫЙ
Так обозначают человека, который настолько занят своими сексуальными прихотями и затеями, что тратит на них почти все время и деньги. И это, конечно, расстройство, которое требует медицинского вмешательства.

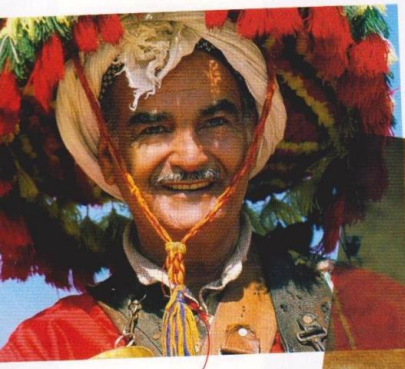
ПЕРИДРОМОФИЛИЯ
Возможно, ты перидромофилист, просто не знаешь об этом. Перидромофилия – коллекционирование знаков оплаты проезда в общественном транспорте: билетов, жетонов, талонов и т.д. Иногда ее называют билетофилией, но это как-то невыразительно.

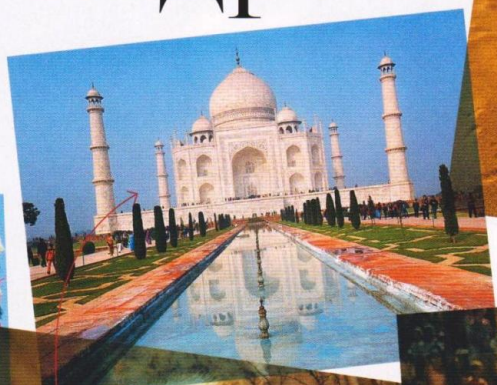
P.S. ЕСЛИ ХОЛОДИЛЬНИК ПРОПАХ ТУХЛЯТИНОЙ – НАРЕЖЬ ДОЛЬКАМИ И РАЗЛОЖИ ПО ПОЛКАМ ЛИМОН. ПОМОЖЕТ

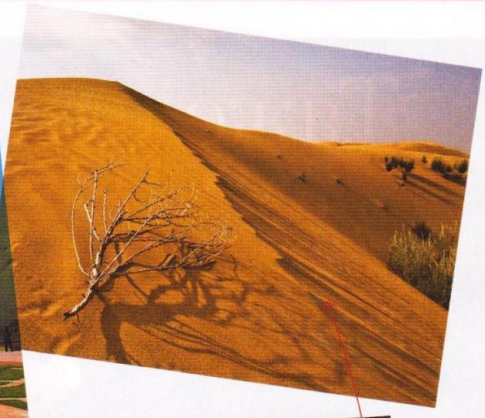
ФОТО: GETTY/ГОТОВАНК

Отдел кадров

У ТЕБЯ ПОЯВИЛСЯ ШАНС ПРИВЕЗТИ ИЗ БЛИЖАЙШЕЙ ПОЕЗДКИ НЕ ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЕ, НО И ГРАМОТНО СДЕЛАННЫЕ ФОТОГРАФИИ.







ПОРТРЕТ

Прежде чем жать на спуск, определись, что хочешь получить: сугубо портрет без лишних деталей (как на обложке большинства номеров Esquire, например) или портрет в интерьере. **Снимая человека крупным планом, выстраивай картинку так, чтобы глаза находились ближе к верхней трети кадра.** А если делаешь портрет в интерьере или на фоне пейзажа, проследи, чтобы в кадр попало больше деталей (но все-таки не забывай, кто главный герой фото). Не ставь объект съемки строго по центру и следи за светом: он должен быть мягким, чтобы под носом, глазами и подбородком не получились жесткие черные тени.

АРХИТЕКТУРА

Обычно архитектура на любительских снимках — скука смертная. Увидел здание, встал напротив, щелкнул — пошел дальше, а в итоге на фото плоская заваливающаяся громадина. Попробуй иначе: **снимай здания с угла и не в обрез, а с элементами окружающего их городского пейзажа.** Если есть возможность, отойди подальше — это добавит снимку перспективы и минимизирует искажения, которые неизбежны при съемке вблизи. Держи в голове хрестоматийные фото индийского Тадж-Махала — на них все как надо.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Главное — всегда быть начеку, потому что дичь не станет ждать, пока ты расчехлишь свой прибор. **А лучшие кадры получаются, когда звери в движении и заняты своим делом** (потренироваться можешь на кошках или в зоопарке). И еще, конечно, важно оборудование. Зум-объектив (300 мм и больше) со стабилизатором изображения позволит сделать крупный четкий снимок со значительного расстояния, что немаловажно, когда речь идет, например, о лютых кабанах на сафари.

НОЧНОЙ РАЗГУЛ

Ошибка большинства любителей сводится к стереотипу "раз темно — нужна вспышка". Но у вспышек, особенно встроенных, свет слишком резкий, из-за чего теряется натуральный цвет предметов и людей, а изображение получается чересчур контрастным и плоским. К тому же из темноты выхватываются первые 3-5 м — остальное становится мутным фоном. **Выход — отключить вспышку, покопаться в настройках камеры и изменить светочувствительность со стандартных 200-400 ISO до 800 или даже 1000 ISO.** И почувствовать разницу.

ПЕЙЗАЖ

Здесь важно время суток: природе больше всего идут первые и последние часы дня. **Когда солнце низко, свет намного теплее, а тени — длиннее, благодаря чему изображение получается более фактурным и глубоким.** Если будешь снимать против солнца, получишь очень контрастный кадр, где потеряются детали. Если детали не хочется терять, то солнце должно быть сзади тебя и чуть сбоку.

Советовал Ричард л'Ансон, автор "Путеводителя по фотографии для путешественников" в знаменитой серии Lonely Planet

P.S. СЕГОДНЯ ЗА ДЕНЬ ДЕЛАЕТСЯ БОЛЬШЕ ФОТО, ЧЕМ БЫЛО СДЕЛАНО ЗА ПЕРВЫЕ 100 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ФОТОГРАФИИ

ФОТО: FOTOIMEDIA/PIXMAC, LEGION-MEDIA, PHOTOXPRESS

Не забудь в этом месяце...

послушать

13 МАЯ

Пелагея

Киев, ЦКИ НТУУ КПИ

Если ты любишь фольк — тебе понравится. Если ты его не любишь — возможно, после этого концерта ты изменишь к нему свое отношение. Потому что в исполнении Пелагеи фольк сильно отличается от того, что принято подразумевать под этим словом. Нетрадиционно, факт. Но зато как за душу берет!

24 МАЯ

Muse

Киев, Дворец спорта

В Британии немало коллективов, которые хочется называть главными рок-группами современности. Muse в их числе. А большое выступление Мэттью Беллами и его команды в столице, несомненно, одно из тех событий, которые просто жалко пропускать.

30 МАЯ

КоЯn

Киев, Дворец спорта

Май просто бьет рекорды по количеству концертов актуальных звезд. Если у тебя остались силы и деньги после Muse, лучший повод их потратить трудно придумать.

посмотреть

С 28 АПРЕЛЯ

“Форсаж-5”

“Хочешь выжить — перестань думать как коп”, — учит герой Вина Дизеля. И давит на педаль газа. Как говорится, старая команда снова в деле. Но теперь им предстоит поработать в Рио-де-Жанейро, когда на хвосте не только крутой мафиози, но и не менее крутой полицейский. Придется попотеть.

С 5 МАЯ

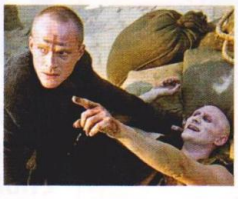
“Не сдавайся”

Ждать чего-то веселого от Гаса Ван Санта, конечно же, не стоит. Да и не нужно. А вот если ты давно не задумывался о смысле жизни, то этот фильм — как раз то, что тебе нужно. На фоне бушующей вокруг весны смотрится особенно остро.

С 12 МАЯ

“Пастырь”

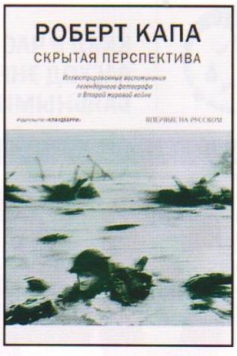
Священник, шериф и монахиня, презревшие церковные запреты для того, чтобы выследить и уничтожить кровавую банду вампиров, — это сила. В роли священника — британец Пол Беттани, в другом боевике сыгравший архангела Михаила. И ведь не боится.



полистать

Skate Surf Snow Photo

Прекрасно оформленный альбом, в котором собраны работы самых интересных фотографов, чья главная мишень — экстремальный спорт на суше, на воде и в снегу. Осторожно: под обложкой лошадиная доза адреналина. Просматривать небольшими порциями в периоды нехватки физической активности.



Роберт Капа. “Скрытая перспектива”

Тоже своего рода фотоальбом, только о другом. Роберт Капа — один из самых прославленных военных фоторепортеров всех времен, чьи кадры давно стали хрестоматийными. Впервые переведенная на русский язык “Скрытая перспектива” (1947) — книга-воспоминание о Второй мировой, которая читается как отменный роман. Особенно в сопровождении огромного количества собранных Капой фотосвидетельств.

поиграть

Total War: Shogun 2

Платформа: PC

Камерная (по сравнению со страдающей гигантизмом Empire: Total War, например) пошаговая стратегия, действие которой, как и прежде, разворачивается в феодальной Японии XVI века. Девять кланов разной степени суровости стремятся захватить всю власть, и успех любого может зависеть от тебя. Из приятных новшеств стоит отметить сражения, которые теперь могут случиться в любое время года (что очень влияет на их исход), и не только на суше, но и на море (дело-то на островах происходит).

Killzone 3

Платформа: PS3

Третья часть бескомпромиссного шутера плавно вытекает из Killzone 2: Визари, деспот планеты Хелган, убит, сражение выиграно, но — не война. На планете творится черте что, кругом междуусобицы и убийства, а на трон Визари претендуют не сулящие ничего хорошего Адмирал Орлок и вояка Гордан Шталь. С ними-то и должен в конце концов расправиться славный отряд “Альфа”, бойцом которого ты продолжаешь быть. Крови будет еще больше, пощады не жди и приготовься участвовать в этом месилове в режиме 3D. К слову, британские чарты видеоигр Killzone 3 возглавила в первую же неделю продаж.

P.S. 19.04 В КИЕВЕ В АЛЬТА-ЭКСПО ВЫСТУПЯТ GUANO APES. ЭКСТРИМ-ГИМН LORDS OF THE BOARDS, КОНЕЧНО ЖЕ, ПРОЗВУЧИТ

15%

ПОЛОВОЗРЕЛЫХ ГРАЖДАН ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО У НИХ НЕТ НИ ОДНОГО НАСТОЯЩЕГО ДРУГА (ОПРОС SUPERJOB.RU)

G ТАКОЕ НАЗВАНИЕ ЗАГАДОЧНАЯ ТОЧКА В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ ПОЛУЧИЛА В ЧЕСТЬ ОТКРЫВШЕГО ЕЕ НЕМЕЦКОГО ГИНЕКОЛОГА ЭРНСТА ГРЭФЕНБЕРГА

4

ККАЛ В ЧАС НА 1 КГ ВЕСА — РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ЗАНЯТИИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

$3 346 456

— ЗА ЭТУ СУММУ НА АУКЦИОНЕ "СОТБИС" БЫЛА ПРОДАНА САМАЯ ДОРОГАЯ В МИРЕ ФОТОГРАФИЯ, ДИПТИХ "99 ЦЕНТОВ II" НЕМЦА АНДРЕАСА ГУРСКИ

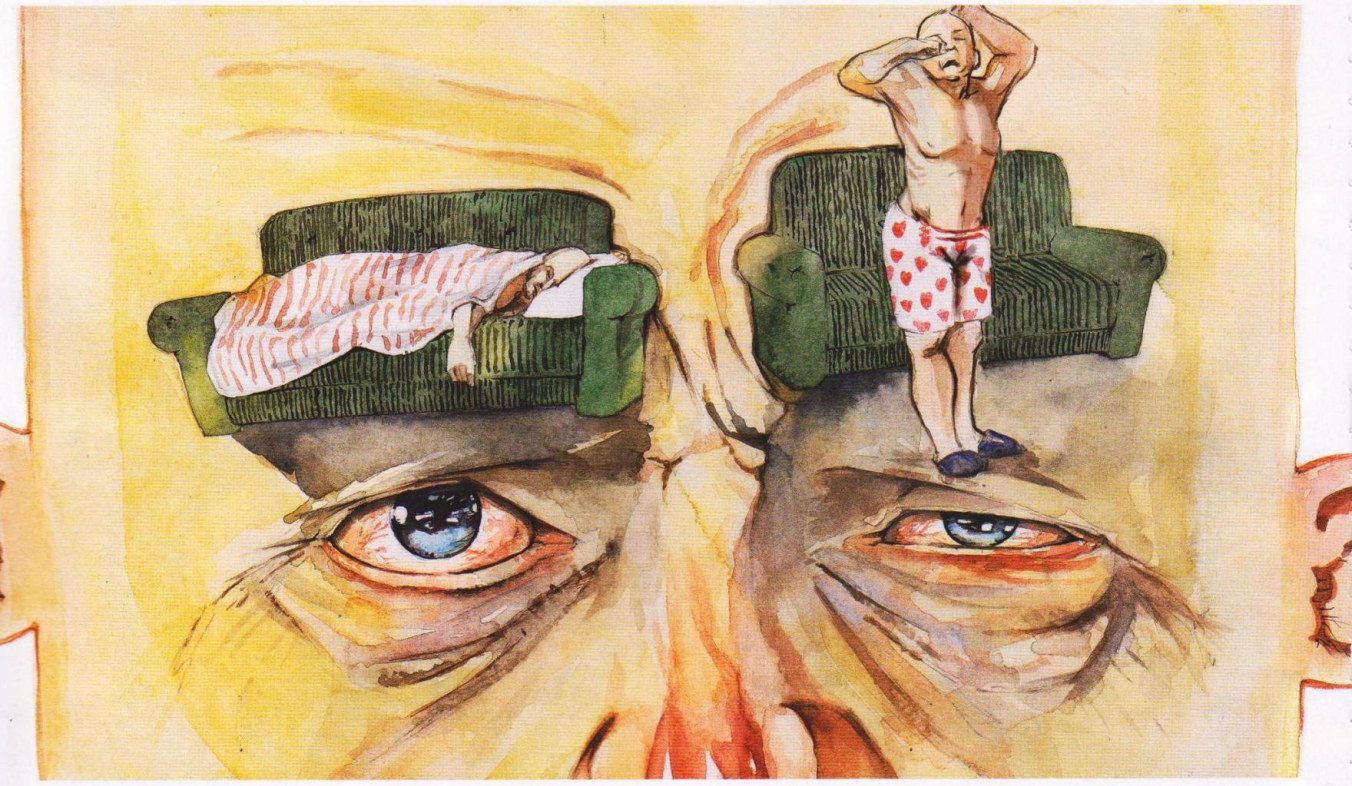
1

ЧАСТЬ ЭТАНТИОЛА НА 50 МЛН ЧАСТЕЙ ВОЗДУХА — УЖЕ ПРИ ТАКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ЧЕЛОВЕК ПОЧУВСТВУЕТ ЗАПАХ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА. В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА ОНО БЫЛО НАЗВАНО САМЫМ СИЛЬНОПАХНУЩИМ

0,0023

ТАКОВЫ ШАНСЫ БЕЛОГО МУЖЧИНЫ РОДИТЬСЯ С ПОЛИДАКТИЛИЕЙ — ИЗБЫТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ПАЛЬЦЕВ НА РУКАХ ИЛИ НОГАХ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ



ВРЕМЯ СТРИЧЬ БРОВИ

Всем двадцатилетним или около того — о том, что вас ждет в возрасте под сорок.

ТЕКСТ: ЛЕОНИД СКАБИЧЕВСКИЙ

КОНСЬЕРЖ РАШИД ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО усердия повесил в нашем лифте зеркало. Теперь я каждое утро (и вечер) имею неприятную возможность рассматривать себя. Первый этаж, второй, четырнадцатый… Полторы минуты самоанализа.

Мешки под глазами — ну, это временно, надо просто выспаться. Шестой год об этом думаю, да. Живота нет, но и трицепсы куда-то подевались. Фигура — точь-в-точь лидер группы "Токио" Ярослав Малый. Не так уж плохо. Выражение лица… Нет, поговорим о чем-нибудь другом.

Три дня назад решил не бриться какое-то время. Во-первых, это модный тренд. Во-вторых, все равно пена для бритья закончилась. И что же я вижу сегодня в Рашидовом зеркале? Неровную, клочками, седину на морде, как у соседской таксы Дуси. На голове-то — относительно светлые волосы, что скрывает седину.

А тут — нате вам.

Время остановиться и подумать. Мне 37 лет, 5 месяцев и 16 дней. Я — путешественник во времени, ушедший по этой дороге дальше, чем многие из вас. Хочешь узнать, что ждет тебя дальше?

Расскажу, даже если не хочешь. Для начала о самочувствии, ведь именно оно чаще всего рифмуется со словом "возраст". В целом — не жалуюсь. До 22 лет, пока жил в провинции, страдал аллергией на все. Переехал в столицу — как рукой сняло. С возрастом некоторые болезни проходят — факт.

Зато, смешно сказать, стали затекать руки, если во сне положить их под голову. Уже минут через 10-15 начинаются покалывание и онемение. Что это? На рак, жупел взрослого человека, непохоже. Идти с этим к докторам? Увольте. Я уже ходил к ним с жалобой, что правая щека стала больше, чем левая (у меня рак щеки?). Специалисты разговаривали со мной осторожно, успокаивающе. И настойчиво просили принести старые фотографии. Плюнул и ушел. Будем считать, что это возрастные изменения.

КСТАТИ, О МОРДЕ — со временем она становится массивнее. Сам вроде в порядке, но анфас занимает все больше места в квадратике фотки на шенгенскую визу. Будто каждый год накладывает новый слой глины на мой привычный скульптурный портрет.

А еще, вот подлость, начали расти волосы в носу и ушах. Толстые такие, черные. Торчат в разные стороны. "Губы твои алые, брови дугой…" — пели девочки в школьном автобусе 25 лет назад. Я думал — точно про меня. Теперь на бровях лохматятся жесткие сапожные щетки. Это нормально, говорит "Яндекс", у всех в твоем возрасте так. Читатель, не удивляйся, когда парикмахер впервые осведомится у тебя деловито: "А брови ровнять будем?"

Зато с сексом стало как-то попроще. Могу и не вспоминать о нем дня три подряд. Страдаю ли я от этого? Да нет, в общем. Говорю же — не вспоминаю.

А месяц назад такой был случай. Понедельник, утро. Еду на работу, поглядывая в зеркало заднего вида — не слишком ли опухшее у меня лицо. Буквально в трехстах метрах от дома тормозит хмурый гаишник. Открываю окно, он принюхивается и расплывается в довольной улыбке: "Здравствуйте!"

Дальше начинается обычное толковище. Сержант залезает ко мне на водительское сиденье, участливо расспрашивает о семье, сокрушается, как же я буду два года без прав — детей ведь надо возить на дачу. Со всем соглашаюсь, грущу, но разговор не поддерживаю. Сержант проводит короткие переговоры по рации со стоящей сзади патрульной машиной — и вот мы уже едем сдавать анализы. По пути прессинг нарастает — а что скажут на работе, когда узнают, что меня лишили за пьянку прав? А как отнесется жена? Цена вопроса падает с 3000 грн. до 2000, потом до 1500… Ладно, сворачиваем не в клинику, а в банкомат. Окончательный прайс — 1300 грн. плюс бесплатная доставка машины на парковку у дома.

Давать (и вымогать) взятки нехорошо. Но сейчас не об этом. А о том, что еще 10 лет назад организм перемалывал токсины, как Пол Пот Кампучию. А теперь выпьешь 300 г виски под итоговую программу Марианны Максимовской — и похмелье длится до среды. Я не шучу.

ЧТО ЕЩЕ? Совсем прекратил слушать музыку. Художественная литература кажется скучной и наивной, на ночь развлекаю себя нон-фикшном. Совсем разучился испытывать восторг — все больше испытываю скепсис. И вот

МНЕ КАЖЕТСЯ, Я УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕЛ ВОЗРАСТНОЙ БАРЬЕР. ТО ЕСТЬ ВОВРЕМЯ ПЕРЕШЕЛ ИЗ КАТЕГОРИИ "ЮНЕЦ" В КАТЕГОРИЮ "ВЗРОСЛЫЙ МУЖЧИНА"

еще. Страшно сказать, но меня начала раздражать наша молодежь. Нет, скорее, так: всю жизнь я выстраивал отношения со взрослыми, которые старше меня (и вроде научился это делать). Но теперь в этом пироге появился нижний слой — взрослые, которые младше меня. Общий язык с этими подозрительными существами еще предстоит найти.

Зато… Мое "зато" гораздо весомее мелких жалоб на внешность и затекающие руки: мне кажется, я успешно преодолел возрастной барьер. То есть вовремя перешел из категории "юнец" в категорию "взрослый мужчина". Это не так просто, как может показаться на первый взгляд, и само собой не случится. Где проходит этот рубеж? Раньше было понятно: до 29 лет ты в комсомоле, а потом уже — член партии. Само расписание жизни подталкивало к переменам. Плюс — все вокруг взрослели примерно одними темпами. А теперь ты слышишь по радио подряд две новости: "К нам приезжает группа The Doors" (надеюсь, привезут с собой живого птеродактиля — в их времена те еще водились) и "Арнольд Шварценеггер отказался сниматься в боевиках, так как слишком стар". И не понимаешь — кто из них член партии? Если один из твоих друзей еще играет по клубам электронную музыку, а другой уже нянчит внука — ты молодой или уже пора завязывать?

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — НЕ ЗАСТРЯТЬ в юности навсегда. А самая главная подлость — к переходу в высшую лигу надо готовиться заранее. Вот ты порхаешь, порхаешь, все откладываешь на потом, а в один момент вдруг обнаруживаешь, что все девушки твоего возраста разобраны и твой удел — либо травмированная предыдущим браком разведенка с детьми, либо симпатичная пустышка лет на -дцать моложе, подписчица журнала Yes!. Твоя карьера? "Да куда она денется", — думаешь ты, пока не выяснится, что тебя по возрасту уже и в машинисты метро не берут. Квартира? Не надейся, что тесть как-нибудь удачно помрет и тебе достанется его жилплощадь. У тебя пока нет тестя.

Все, абсолютно все фундаментальные решения нужно принимать (и начинать выполнять) в промежутке от 27 до 32 лет. У меня вроде получилось. Есть где жить, есть жена и дети, достойная работа с понятными перспективами. Я точно знаю, что умею делать хорошо, а на что и не стоит замахиваться. Мещанство, ерунда? Так же говорят мои друзья, которые все еще ходят в драных майках, живут на съемных квартирах и уверяют, что Джаст им все.

Посмотрим, что они скажут о Джаст через десять. ■

56 Знание
Увеличь свой IQ за одну неделю

58 Организм
О чем расскажут маленькие муки

60 Пропитание
Этот текст содержит всякую дичь

62 Отношения
Узнай, кто она, по ее поведению

64 Карьера
Босс твой — враг твой? Решаем проблему

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

С места — в барьер

Крутые американские парни год за годом доказывают, что лезть на стенку можно не только от боли. Пришел твой черед. В июне в Киеве пройдет городская гонка Men's Health Urbanathlon. Шагом марш на баррикады!

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

5 ФАКТОВ ОБ "УРБАНАТЛОНЕ"

1 ДЖУНГЛИ ЗОВУТ

Уличные гонки — это не всегда тонированные девятки, ревущие моторы и господа гаишники в кустах. Существует каста людей, которые время от времени выбегают на улицу, карабкаются по стенам, плещутся в фонтанах, скачут по покрышкам и занимаются тому подобными вещами. Если ты думаешь, что они ненормальные или просто отмечают день ВДВ, то это не так. Это фанаты популярного на западе направления Urban Adventure Race — проще говоря, городских гонок с препятствиями. Забава пришла из США: в конце 80-х в Штатах появилась мода на экстремальное времяпрепровождение, которое позволяло не только растрясти гамбургеры, но и заодно повеселиться. Такие вот пироги.

2 ЧТО ТАКОЕ URBANATHLON?

Приготовься, сейчас мы будем себя хвалить. Знаешь ли ты, что Urbanathlon, детище наших коллег из Men's Health USA, — одна из самых интересных и популярных городских гонок в мире? В 2006 году, когда состоялись первые подобные соревнования, на старт вышли 1500 человек, а теперь средний показатель — 2500 человек на мероприятие. Забеги проходят в Чикаго, Нью-Йорке, Сан-Франциско, а также Сингапуре и с прошлого года — в России. Первый украинский состоится в июне, и теперь нас ждет Киев. И тебя, конечно.

3

ИСПЫТАНИЕ ВРЕМЕНЕМ

Что именно будет намешано в гонках с препятствиями — зависит от фантазии организаторов. Men's Health Urbanathlon 2011 — это полумарафон (бег на 12 км) с несколькими контрольными пунктами, где участникам нужно продемонстрировать чудеса своей ОФП. А, к примеру, на соревновании Longest Day, которое проводится в США, нужно блеснуть выносливостью: гонка проходит 24 часа, и за это время участники успевают и на велосипедах покататься, и на байдарках поплавать. В британских Tough Guy участник просто должен пройти полосу препятствий, зато каких — попрыгать через огонь, поплавать в болоте, поползать в грязи. Так что мы тебя еще пожалели!

4

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

В городских гонках не бывает ограничений для участников: если даже тебе за 60 и живешь ты в Олешковских песках, но душой свеж и молод — добро пожаловать. Только, в любом случае, загляни заранее к своему терапевту и скажи, что собрался учавствовать в забеге. Если он не против, бери с собой друзей, подруг — и беги. Или просто возьми бинокль и наблюдай за событиями со стороны.

5

БУДЬ ГОТОВ КО ВСЕМУ

О том, что тебе предстоит преодолеть на "Урбанатлоне-2011", ты узнаешь чуть позже, а пока вот тебе перечень некоторых возможных препятствий. Стенка на стенку: участники должны перелезать, перепрыгивать или проползать под препятствиями (стенки и заграждения) различной высоты. Бег по покрышкам: участникам нужно пробежать по дорожке из покрышек, переставляя ноги из одной покрышки в другую. Веревочная переправа: участникам придется переправиться через препятствие по натянутой веревочной переправе.

ДОТЯНУТЬ И НЕ УПАСТЬ

Вот пара советов по подготовке к "Урбанатлону" от фитнес-редактора Дмитрия Смирнова. Подробнее о комплексе силовых упражнений читай в разделе "Персональный тренер".

БЕГ

Беговые тренировки нужно проводить 1-3 раза в неделю. Вот тебе три режима, можешь их чередовать или остановиться на одном-двух. Во-первых, режим равномерный: пробеги 1-5 км, дистанцию и темп определяй по самочувствию. Во-вторых, режим интервальный: после небольшой пятиминутной разминки ускорься ровно на одну минуту. Потом сбавь темп и пробеги минуту в спокойном темпе. Теперь опять ускорься и вновь отдохни. Сделай 6-12 таких циклов. Ну и наконец, режим круговой. Отмерь стометровый участок дистанции. Пробеги его, максимально высоко поднимая колени, после чего сразу же сделай одно упражнение на выбор: выпады в ходьбе вперед (20 повторов); упор лежа + упор присев + выпрыгивания (12-20 повторов); выпрыгивания из приседа (20 повторов); плиометрические отжимания с хлопком перед грудью (20 повторов); прыжковая тяга Кинга (12-20 повторов на каждой ноге). Сделав нужное количество повторов, отдохни ровно минуту, сделай еще 6-12 таких подходов — и будет тебе счастье.

ПИТАНИЕ

Нужно больше пить во время подготовки и за день до соревнований можно прибавить углеводов. Накануне гонки наешься на ужин суши — в них много калорий и соли, которые помогут тебе лучше справиться с заданиями, требующими выносливости. С кем спать, не так уж и важно, главное, чтобы ты смог встать пораньше: тебе нужно проснуться за 3-5 часов до старта (если гонка начинается в 12 утра, значит, в 7-9 ты должен быть на ногах). Завтрак предпочтительнее легкий: творожная запеканка, пара мандаринов и все — полный желудок будет тебе только мешать. С собой на старт возьми пару бутылочек изотоника: он поможет утолить жажду и поддержать уровень сахара в крови. Для этих целей можешь еще прихватить пару протеиновых батончиков. ■

Бери в голову

Недельная программа повышения IQ (коэффициента интеллекта).

СРЕДНИЙ IQ ЖИТЕЛЯ УКРАИНЫ — 97 (для сравнения: у жителей Сингапура он равен 108, у кубинцев — 85). И хотя эксперты полагают, что этот показатель возрастает на 3% за десятилетие, ты можешь ускориться и начать догонять японцев прямо сейчас. Мы предлагаем тебе семь простых шагов для повышения IQ на 17 пунктов всего за неделю.

1 Запоминай

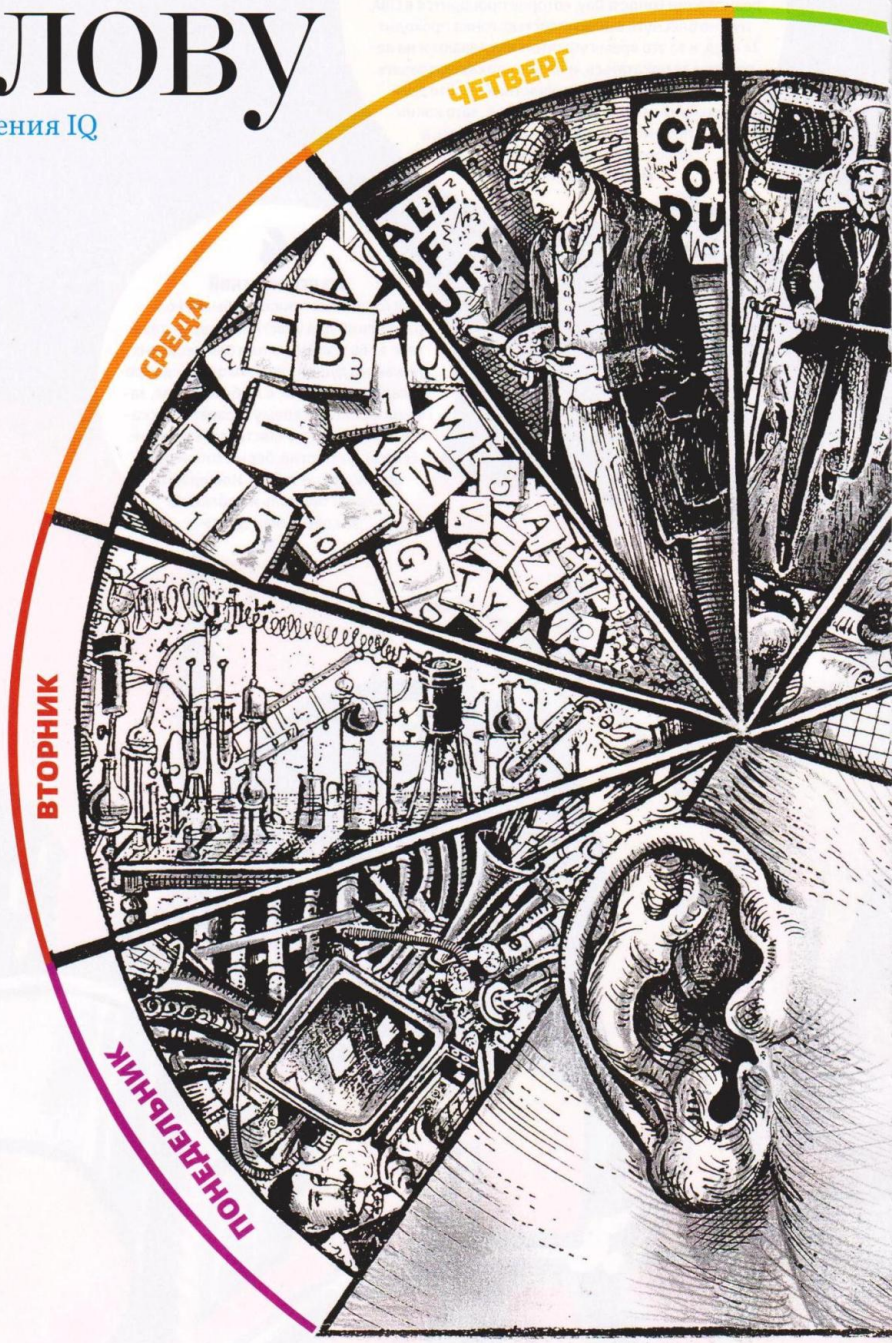
Подвижный ум — залог успеха в прохождении любого IQ-теста, и он непосредственно связан с твоей кратковременной памятью. Для ее развития доктор Сюзанна Джегги из Мичиганского университета предлагала добровольцам игры Dual N-Back (dual-n-back.com), в которых требуется запомнить последовательность геометрических образов и звуков. **25 игровых минут каждый день повышают IQ в среднем на 4 пункта.** (В качестве альтернативы зайди на сайт gamesforthebrain.com или поищи в Интернете игры типа MemoTST.)

25 МИНУТ
+4 ПУНКТА IQ

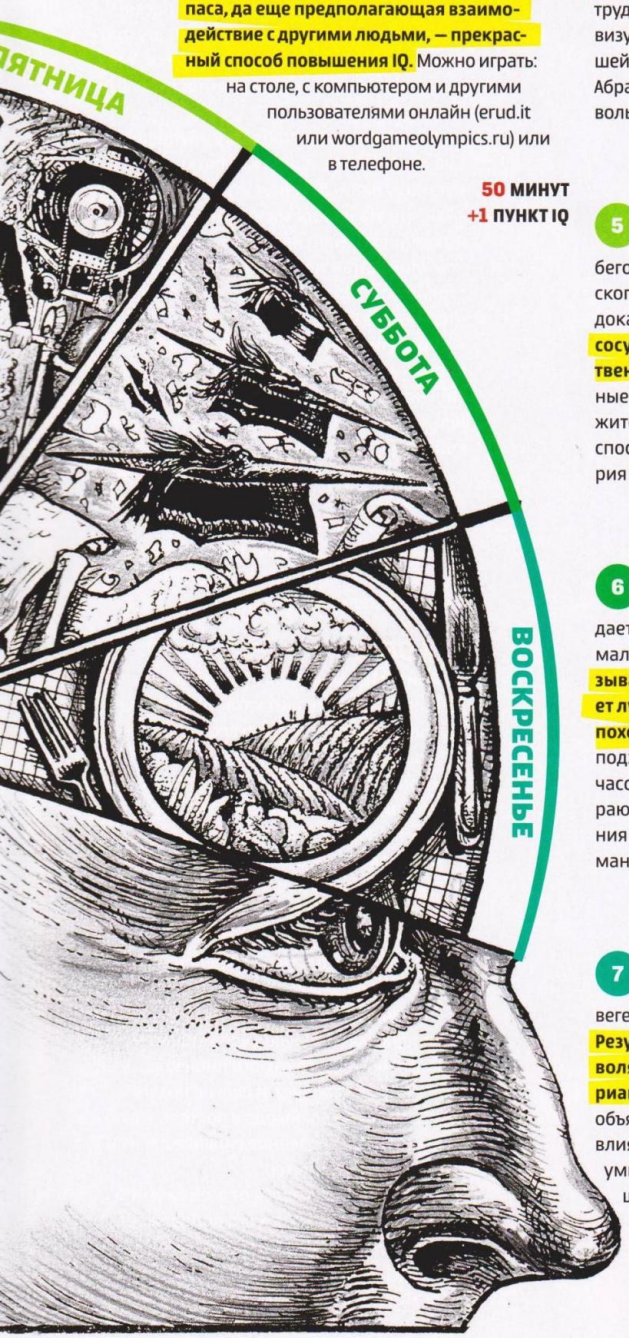
2 Принимай

Креатин, который известен как спортивная добавка для увеличения мышечной массы, способен также придать силу твоему разуму. **Прием 5 г чистого креатина в день в течение шести недель обеспечит увеличение IQ на 15 пунктов** – доказано исследованиями, во время которых добровольцам давали препарат, а потом задачки на сообразительность из серии "Какое число должно стоять вместо пробела?". Эффект препарата был положительным — благодаря тому, что креатин повышает в мозгу уровень энергии, необходимой для совершения счетных операций.

1 МИНУТА
+2 ПУНКТА IQ



ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRIS PRICE/DEBUT ART



3 Составляй

Отныне скрабл (он же "Эрудит" в советской традиции — игра в составление слов из ограниченного количества букв) — твой лучший друг. **Активизация словарного запаса, да еще предполагающая взаимодействие с другими людьми, — прекрасный способ повышения IQ.** Можно играть: на столе, с компьютером и другими пользователями онлайн (erud.it или wordgameolympics.ru) или в телефоне.

50 МИНУТ
+1 ПУНКТ IQ

4 Играй

Видеоигры "от первого лица" улучшают визуальное восприятие и в реальном мире — а это один из ключевых факторов повышения IQ. "Во время тестирования IQ трудно переоценить способность принимать визуальные сигналы безошибочно и с хорошей скоростью", — поясняет психолог Анита Абрамс и советует не отказывать себе в удовольствии провести часок, играя в Call of Duty.

60 МИНУТ
+2 ПУНКТА IQ

5 Бегай

Отбрось на время штангу и встань на беговую дорожку. Исследователи из Шведского института неврологии и психологии доказали, что **здоровая и бодрая сердечно-сосудистая система может повысить умственные способности на 50%.** "Интенсивные кардиотренировки однозначно положительно сказываются на познавательных способностях человека", — утверждает Мария Аберг, возглавлявшая исследования.

20 МИНУТ
+5 ПУНКТОВ IQ

6 Повторяй

Повторная попытка пройти IQ-тест дает возможность заработать ни много ни мало два дополнительных балла. **Так называемый практический эффект помогает лучше разобраться пусть и с другим, но похожим заданием.** "Если интервал между подходами короткий — скажем, несколько часов, — экзаменуемые, как правило, выбирают наиболее успешные стратегии решения задач", — говорит психолог Алан С. Кауфман, профессор Йельского университета.

30 МИНУТ
+2 ПУНКТА IQ

7 Поглощай

Мы не то чтобы призываем тебя стать вегетарианцем, но факт остается фактом. **Результаты целого ряда исследований позволяют связать более высокий IQ с вегетарианской диетой.** Только ученые пока не объяснили взаимосвязь: то ли овощи хорошо влияют на сообразительность, то ли — чем умнее и образованнее человек, тем с большей вероятностью он откажется от мяса.

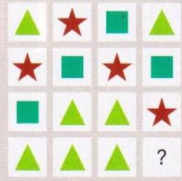
10 МИНУТ
+1 ПУНКТ IQ

Итого:

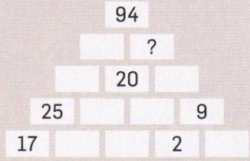
ЗА 7 ДНЕЙ — 17 ПУНКТОВ IQ

ДУМАЙ!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ IQ, РАЗОГРЕЙСЯ НА ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ ЗАДАЧАХ. ОТВЕТ НА КАЖДЫЙ ВОПРОС ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ МИНУТЫ.



Какая фигура должна стоять на месте вопросительного знака?



Заполни пустые ячейки. Сумма чисел в двух соседних дает число сверху. Какое число должно стоять на месте вопросительного знака?

7	2	6	3	9
4	4	2	6	8
1	3	2	2	4
0	9	5	4	9
5	1	4	2	?

Какое число должно стоять вместо вопросительного знака?

А К А А
Н Д О Н

Составь из этих букв два слова, каждое из восьми букв. Что это за слова?

ОТВЕТЫ:
1. **Треугольник** (квадрат = 5, треугольник = 7, звезда = 9; сумма в каждом ряду одна и та же). **2.** **36**. **3.** **6** (в каждом ряду первое число плюс второе дают пятое число; сумма третьего числа и четвертого тоже равна пятому). **4.** **Анаконда, канонада.**

Больно не надо

Поболит — перестанет. Поболит — перестанет. Знакомая ситуация? Прочти в этой статье, стоит ли уже бежать к врачу, или вопрос можно решить в домашних условиях.

ТЕКСТ: ДЖЕННА БЕРГЕН, МЭТЬЮ БАРБУР

ОЙ, БОЛЯТ МОИ НОГИ

- **Пойми** Подошвенный фасциит — воспаление связки свода стопы, вызывающее тянущую боль во время ходьбы и бега. Как будто связка в твоей ступне стала короче, чем была вчера. Примерно 5% населения время от времени испытывает эту проблему — из-за особенностей походки. У тех, кто занимается бегом, вероятность болезни возрастает в два раза.
- **Останови** Прими таблетку ибупрофена — она снимет боль. И опускай пятку в холодную воду на 15-20 минут утром и вечером. Знай, что эта проблема часто связана с напряжением мышц икр и ахиллесовых сухожилий. Катай теннисный мячик каждой стопой по 10-15 минут несколько раз в день, чтобы снять напряжение.
- **Предупреди** Не устанавливай беговую дорожку под уклоном — бег в гору слишком сильно нагружает своды стоп. И купи, наконец, обувь для бега с усиленной поддержкой свода стопы.
- **Еще болит?** Используй специальную эластичную повязку на ночь для фиксации икры и свода стопы во время сна. А если и это не поможет, узнай у хирурга, не пора ли тебе делать инъекции стероидов или других противовоспалительных препаратов.

ДУХ ОГНЯ

- **Пойми** Повышенная кислотность желудочного сока приводит к тому, что ты чувствуешь себя так, как будто весь вечер глотал тлеющие угли. Чаще всего это случается из-за жирной или острой пищи, проблем также могут подкинуть алкоголь, кофе, цитрусовые, помидоры, сладости и так далее.
- **Останови** Если дело в еде, используй продающиеся без рецепта антациды, которые понижают кислотность, — например, маалокс. И жуй жевательную резинку без сахара, она способствует выделению слюны, блокирующей кислоту.
- **Предупреди** Не кури. Кислоту из желудка от попадания в пищевод удерживает нижний сфинктер этого самого пищевода, а никотин его расслабляет. И ешь не позднее чем за два часа до похода в постель — в положении лежа съеденное сильнее давит на пресловутый сфинктер.
- **Еще болит?** Отказался от всей вкусной пищи и алкоголя, но изжога продолжается? У тебя может быть гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Обратись к врачу, эта болезнь способна привести к раку пищевода.

НИЖЕ СПИНЫ

- **Пойми** Самая распространенная причина болей в пояснице — переутомление мышц из-за неправильной осанки. Более 80% мужчин хоть иногда мучаются этими болями.
- **Останови** Во время обострения проблемы принимай обезболивающие каждые четыре часа, наноси на болезненную область прогревающую мазь на 10-15 минут три раза в день. И не лежи на диване в надежде, что все пройдет, — обычный, а не постельный режим быстрее снимает боль.
- **Предупреди** Растягивай подколенные сухожилия — когда они напряжены, то могут потянуть мышцы поясницы. И найди специальную подушку для исправления осанки в положении сидя, купи ее и подкладывай под спину. Она принуждает тебя сидеть ровно и не горбиться.
- **Еще болит?** Обратись к ортопеду — возможно, тебе потребуется специальная физиотерапия, уколы или даже операция.

НЕ ТЯНИ ЖИЛЫ

- **Пойми** Тендинит — болезненное воспаление сухожилий, нередко сопровождающееся припухлостью. Чаще всего локализуется в плечах, локтях или коленях, затрудняет их движения и со временем может привести к необратимым дистрофическим изменениям. Согласно статистике British Medical Journal, ведущие активный образ мужчины страдают тендинитом в среднем дважды в год.
- **Останови** Прими противовоспалительное, оно расширяет кровеносные сосуды и приносит облегчение без потери эластичности тканей. И охлаждай болезненное место по 15 минут три раза в день. А еще хотя бы на неделю откажись от серьезных физических нагрузок.
- **Предупреди** Смена разных видов физической активности поможет снять стресс с мышц и предупредить тендинит. Подбери такие упражнения, которые не будут слишком нагружать потенциально болезненные места: воспользуйся тренажером по скалолазанию, если у тебя начинает болеть локоть от игры в теннис, и велотренажером, если ноет колено.
- **Еще болит?** Сходи на прием к физиотерапевту для подбора восстановительных упражнений. А если боль сохраняется, просись на ультразвуковую терапию, которая улучшает циркуляцию крови.

В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ

- **Пойми** Туннельный синдром — не название рок-группы. Это воспаление нерва, идущего из предплечья в кисть через узкий проход в основании кисти. Основание кисти болит, покалывает, немеет.
- **Останови** Развивай гибкость — занятия йогой два раза в неделю снимают боль. Можешь также надевать эластичную повязку на запястье на ночь, во время работы за компьютером и тогда, когда ты за рулем. Повязка удерживает кисть от чрезмерного сгибания и предотвращает дальнейшее раздражение нерва.
- **Предупреди** "Установи клавиатуру так, чтобы не напрягать запястья, — говорит Дуглас Кэмпбелл, хирург-консультант госпиталя Университета Св. Джеймса в Лидсе (Великобритания). — Изгиб запястья в любую сторону создает значительное давление на нерв". И разработай крепкое рукопожатие с помощью кистевого эспандера — это тоже повышает гибкость кисти.
- **Еще болит?** Хирург либо вколет тебе кортикостероидов для снижения воспаления, либо сделает операцию. Не бойся, руку не отрежут. ■

Шкала боли

Правильный диагноз зависит от того, умеешь ли ты объяснить врачу уровень боли. Эксперты используют шкалу от 0 до 10, чтобы ты смог выразить свою боль в цифрах.

0-3
От практически полного отсутствия до легкого покалывания, всего лишь намека на то, что есть какая-то проблема. Раздражает, но ты легко отвлечешься, едва увидишь фотку Веры Брежневой.

4-6
Боль, которая мешает жить. Прими обезболивающее и попытайся понять, что происходит.

7-10
Боль подобна воткнутой в тебя иголке и становится почти невыносимой. Обезболивающие сами по себе уже вряд ли помогут — тебе нужен квалифицированный диагноз и, возможно, вмешательство хирурга.

легкая — *сильная* — *адская*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ФОТО: PETER HAPAK

Жрать? Охота!

Перечисленную далее дичь вполне можно добыть даже без ружья, собаки и резиновых сапог — достаточно просто сходить в магазин или на рынок.

Куропатка

ПОЛЬЗА В мясе куропатки много железа, которое необходимо для снабжения организма кислородом и выработки энергии.

ВКУС "Это нежная птица с тонким, деликатным послевкусием", — говорит Андре Гаррет, шеф ресторана Galvin at Windows (Лондон).

КАК ГОТОВИТЬ Запекай и подавай, политую вытекшим соком, с грибами и овощами. Можно обжарить до корочки, а потом запечь с беконом и картофелем.

ЧТО ВЫБРАТЬ Мясо серой куропатки изысканнее мяса бородатой, хотя внешне оба вида похожи. Будь внимателен.

Заяц

ПОЛЬЗА Зайчатина богата протеином и витамином B_3 — ключевым для работы мозга.

ВКУС "Сильный и богатый, с глубоким, чуть грубоватым ароматом", — замечает Андре Гаррет.

КАК ГОТОВИТЬ Ножки можно потушить в красном вине, как курицу, а остальное мясо быстро обжарь на очень сильном огне.

ЧТО ВЫБРАТЬ Уже чищенную и разделанную тушку. Во-первых, замучаешься с бесчисленными костями, во-вторых, уделаешь кухню так, что она будет выглядеть как в фильме "Пила".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARMYOFTROLLS

Голубь

ПОЛЬЗА В голубином мясе много железа, цинка и селена. Про железо мы уже написали, а цинк и селен необходимы для нормальной работы простаты.

ВКУС Сладковатый, ореховый. Чем моложе птица — тем нежнее мясо. Что, впрочем, справедливо для любых животных.

КАК ГОТОВИТЬ Настоящий шедевр — голуби, тушенные в портвейне. Но можно и просто, как обычную птицу, запечь с овощами.

ЧТО ВЫБРАТЬ Предпочтительны, конечно, лесные голуби, а не домашние — их мясо ароматнее.

Фазан

ПОЛЬЗА В этой птице много магния, который необходим тебе в борьбе со стрессами.

ВКУС Похож на курицу, неслучайно именно этой птицей заменяют фазана в старинных рецептах, переделанных "на новый лад".

КАК ГОТОВИТЬ Сделай настоящее чахохбили — предварительно обжаренные в растительном масле куски фазана потуши с луком, помидорами и специями.

ЧТО ВЫБРАТЬ Мясо фазана не используется парным. Тушка должна отвисеться неделю или даже две, чтобы приобрести по-настоящему яркий аромат. ■

Перепел

ПОЛЬЗА Эта птица, весящая всего 100–150 г, — отличный источник меди, витамина С, железа и витаминов группы В. Все эти вещества необходимы организму для выработки энергии.

ВКУС Тонкий и сладковатый.

КАК ГОТОВИТЬ Молодую птицу запекай — с беконом, например. Старую — туши в соусе под плотно закрытой крышкой, чтобы влага не испарялась.

ЧТО ВЫБРАТЬ Дикие перепела гораздо ароматнее фермерских, но их сейчас попробуй найди.

Олень

ПОЛЬЗА Оленина особенно богата витамином B_{12}, который поддержит в норме твой метаболизм.

ВКУС Похоже на говядину, только со сладковатым привкусом.

КАК ГОТОВИТЬ Обжарить или запечь (недолго, чтобы серединка куска была розовой). Хорошо сочетается с яблоком — приготовь яблочный соус или запеки плоды с мясом.

ЧТО ВЫБРАТЬ Проще всего найти мясо северного оленя. Это мясо чуть слаще мяса благородных и пятнистых оленей.

Комитет гендерной безопасности

Побудь немного в роли частного сыщика — это поможет избежать скандалов и потерь в будущем. Выведи ее на чистую воду, пока не поздно.

ТЕКСТ: ХЕЛЕН БОУНЭСС

"ОКОЛО 90% РАБОТЫ детектива приходится на анализ невербальной информации, — говорит Джо Наварро, бывший агент ФБР и автор книги "Что говорит каждое тело". — Проще говоря, ты анализируешь, как ведет себя человек и что он делает. Ты вполне мог бы использовать те же приемы, чтобы распознать в женщине будущую проблему".

Так что сосредоточься, присмотрись, прислушайся и не забудь про отходные пути.

СКАЖИ "СЫР"

Не думай, что, если женщина улыбается, ее можно считать доброй и счастливой. **Неясная ухмылка ("с невысокой активностью мышц около щек и уголков губ") говорит об излишке тестостерона в организме женщины.** В общении с такой особой ты можешь нарваться на агрессию и попытки доминирования. Вместо этого ищи подругу с широкой улыбкой на устах, которая добирается аж до уголков ее глаз.

ЕСТЬ — ЧЕСТНО

В ресторане девушка демонстративно жует салатик да еще пару раз в разговоре подчеркнула это? Appetite Journal утверждает: **женщина тоже человек и должна питаться нормально.** Твоя визави чересчур заботится о своем внешнем виде и не до конца правдива. А потом она идет домой и съедает 17 ватрушек.

НОГА ЗА НОГУ

Обрати внимание, как она располагает свои ноги, когда сидит. **Если ноги буквально обернуты одна вокруг другой, значит, у нее низкая самооценка,** граничащая с паранойей. Противоположный случай — когда женщина скрещивает ноги, но при этом свободно покачивает верхней: это признак самонадеянности и нетерпеливости. Это, скорее, мужская черта, которая намекает на требовательность.

ПРИСЯДЬ

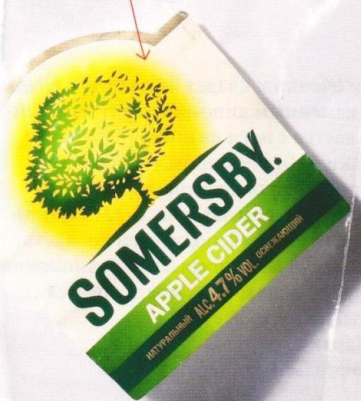
Дай девушке самой выбрать место в ресторане. **"Если она села в середине зала, то она самоуверенна,** может, даже чересчур, до нарциссизма, — говорит эксперт по языку телодвижений Джуди Джеймс. — Спиной к стене любят сидеть доминирующие, но внутренне неспокойные женщины". Джеймс рекомендует ту, которая "сядет лицом к двери, но будет вежливо поворачиваться к любому собеседнику за столом. Один локоть на столе говорит об уверенности в себе".

ЛОЖЬ НА ШЕЕ

"Однажды я выслеживал вооруженного беглеца и пришел домой к его матери, — вспоминает Джо Наварро. — Каждый раз, когда я произносил слово "сын" или "дом", она дотрагивалась до своей шеи. Это показалось мне странным, и позже мы обнаружили, что беглец прятался у нее. **Такое поведение можно наблюдать каждый раз, когда кто-то беспокоится или сомневается".**

ОНА УХОДИТ

Если девушка во время разговора скатывает шарики из воска от свечей или сосредоточенно отрывает этикетку с бутылки — виновата не ее прелестная застенчивость. Эти мелкие движения называются "жесты ухода". **Ее тело показывает, что ей надоело, скучно и она хочет уйти.** Хорошо, что ты заранее продумал отходные пути.

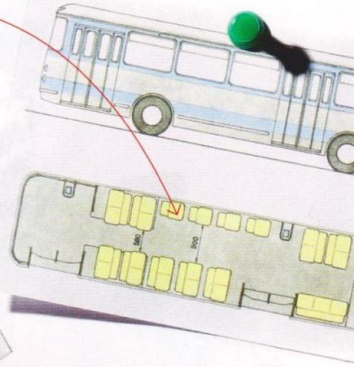


ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

Если ей 37 или около того, лучше держись подальше. Компания Relate (консультирует по вопросам взаимоотношений) утверждает: **в этой точке у женщин наиболее часто случается кризис среднего возраста**. "Жизнь становится особенно трудной, — говорит гендиректор Relate Клэр Тайлер. — Последняя возможность завести семью, напряжение на работе, заботы о деньгах — все это наваливается разом". Если весь мир — театр, то это период драмы.

В АВТОБУСЕ

Опасайся женщину, которая села у прохода, если место у окна свободно. "Это указывает на эгоцентризм и веру, что она тут самая главная, — говорит Джуди Джеймс. — Она не взаимодействует с окружающими, не думает о них, легко освобождается от эмоций. Лучше обрати внимание на сидящих ближе к середине салона у окна. Там ты найдешь сговорчивую".



К НОГТЮ

"Накладные ногти намекают на стремление к особому статусу, когда уже и работать не обязательно", — раскрывает тему Джуди Джеймс. Многообещающе выглядит и девушка с короткими, обкусанными ногтями: "Неухоженные ногти намекают на проблемы с подавленной агрессией".

УКАЗУЮЩИЕ ЛИНИИ

Если между ее бровями пролегла морщина, это говорит о том, что она подвержена стрессу. Морщины вокруг рта указывают на то, что она легко раздражается и не вполне счастлива. Зато морщинки в уголках глаз указывают на искренне теплого человека. Ну, или на глубоко близорукого. ■

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA, IM-ФОТОСТУДИЯ

Если босс тебя ненавидит

Как бы плохо ни относился к тебе начальник, ты все равно можешь извлечь пользу из общения с ним.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ТЕЛЕКОМПАНИЯ CBS

КАЖДОЕ УТРО МОЙ ПРИЯТЕЛЬ Джеймс Брюстер вынужден подниматься на административный этаж офиса и обсуждать те или иные важные вопросы со своим боссом Мартином. Это были бы обычные рабочие моменты, если бы не острое чувство страха, которое накрывает Джеймса каждый раз, когда он приближается к кабинету Мартина.

Вот как это обычно происходит.

— Мартин, — говорит Брюстер, — можете уделить мне минутку?

— Я очень занят, Джеймс, — отвечает Мартин.

— Это займет всего несколько секунд, мне нужно одобрение по одному вопросу.

Мартин снимает свои очочки и кладет их на стол с видом крайнего утомления. С каменным лицом смотрит на Джеймса. Джеймс перетаптывается с ноги на ногу.

— Это по поводу сделки с Нидлингером, — начинает он. — Все выглядит здорово. Хорошая цена, годовой прирост и прибыли высокие. Но, чтобы завершить сделку, возможно, мне придется сводить их руководителей посидеть в неформальной обстановке. Я могу превысить полномочия на расходы на сотню-другую долларов, и мне требуется… ну, вы понимаете… согласие… что все ок.

— Нет, — отвечает Мартин.

— Но, Мартин... — начинает Брюстер...

ОН МОЖЕТ ПОПЫТАТЬСЯ ВЕЖЛИВО оспаривать мнение Мартина (попытка закончится неудачей). Он может представить все возможные аргументы, почему счет из бара на $500 стоит того в преддверии миллионных прибылей. Или он может топнуть ногой и заорать, что он, к сожалению, уже пару раз проделывал в прошлом. Но он не преуспеет ни в одном случае. Дело в том, что босс просто не выносит его. И эта проблема, пожалуй, одна из самых сложных в карьере. Потому что, когда дело касается терпения, гибкости и умения сдерживать эмоции, боссы не всегда с этим справляются. Даже наоборот — начальники зачастую более эмоциональны, подвержены перепадам настроения, и у них более личностный подход к сотрудникам. Просто потому, что они — главные. Они могут себе это позволить.

Увы, но весь груз межличностных отношений в коллективе ложится на подчиненных. Даже если в возникшей проблеме на 95% нужно винить твоего босса, 95% ответственности и усилий по решению этой проблемы — на тебе. Ты должен обладать особой ловкостью, прозорливостью и, конечно, огромным терпением. Постараемся тебе помочь и посоветовать, как себя вести. Итак:

ПЕРВОЕ

Прежди

Главное в истории моего друга Брюстера — его так и не уволили. Для этого есть три причины: он действительно ценный сотрудник и профессионал в своем деле; существует слишком мало законных причин для его увольнения; он продемонстрировал почти безграничное терпение, выдерживая плохое обращение Мартина (почти — потому что был один срыв, см. дальше). Эта позиция дала ему самый ценный из ресурсов для исправления ситуации — время. Он знает, что не разрулит эту проблему за день, месяц, а может, даже и за год. Поэтому он ждет, изучает ситуацию и не делает главной ошибки в перестрелке — не палит из всех своих орудий, если знает, что это не приведет ни к чему хорошему.

Несколько лет назад один мой друг, назовем его Нейт, оставил свою компанию, проработав там почти 10 лет. На прощальной вечеринке его начальница встала, чтобы произнести крайне нелюбезный, но очень интересный тост: "Ты никогда мне не нравился, Нейт, — сказала она. — Но после почти 10 лет я научилась понимать тебя и даже немного уважать. Удачи".

Помни: даже самые отвратительные боссы ненавидят увольнять людей. Ты в большей безопасности, чем думаешь, — если только не начнешь открытую войну.

ВТОРОЕ

Наблюдай сверху

Научись абстрагироваться от ситуации. Способность не проявлять эмоции, наблюдать со стороны за происходящим не только сберегает тебе нервы и предостерегает от скоропалительных и зачастую ошибочных шагов — она дает тебе власть. Потому что ты смотришь на ситуацию трезво и холодно, а твой босс — как раз нет.

Мой приятель Клейн был просто рекламным постером этого тезиса. Какое-то время его босс — действительно устрашающая личность, я назо-

ТВОЯ ЗЛОБА — ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ТЕБЯ ЖЕ. КОГДА ТЫ ДЕМОНСТРИРУЕШЬ ЗЛОБУ, БОСС ВИДИТ В ТЕБЕ ВРАГА, КОТОРОГО НУЖНО РАСТОПТАТЬ

ву его Эл, — просто ненавидел Клейна, но по ряду причин не мог его уволить. Однако он старался замучить его до смерти. Эл вызывал Клейна в свой офис каждый день и неистовствовал, выставляя его полным придурком. А Клейн, в свою очередь, отключался и с высоты пролетающего самолета смотрел, как босс психует. "Однажды я пригляделся к нему во время очередной истерики, — рассказал мне Клейн. — Его десны кровоточили. Я еще подумал — может, у него случится инсульт?" И Клейн рассмеялся. А, как ты знаешь, смех — лучшее лекарство.

И помни, что твоя злость — это в первую очередь оружие против тебя же. Когда ты демонстрируешь злобу, босс видит в тебе врага, которого нужно растоптать, — надо это тебе?

ТРЕТЬЕ

Действуй

Просто ходить из угла в угол и бухтеть, какой гад твой босс, — этого явно недостаточно. У тебя должно быть четкое понимание, что ты должен делать и как себя вести в общении с ним. Вот ключевые пункты этого плана:

А. Старайся максимально качественно делать свою работу У начальника не должно быть реальных поводов злиться на тебя. Большинство же придерживаются прямо противоположной тактики — они пытаются насолить начальнику. Например, упомянутый уже Джеймс Брюстер — в разгар переговоров с очередным клиентом укатил на две недели в отпуск в Испанию и выключил телефон. Смелый шаг, конечно.

Б. Дай боссу понять, что ты болеешь за дело Нет, не за его задницу, а именно за дело. Подлиз никто не любит, особенно те, к кому они ластятся. А вот искренних энтузиастов ценят всегда. "Боб, вам нужно изучить эту часть контракта — ее точно будут обсуждать на встрече с Оскаром" — такое предложение Боб, скорее всего, воспримет благожелательно (если хочет, чтобы Оскар был о нем высокого мнения). "Хм, — подумает Боб, — а Ларри не такое уж дерьмо. Я с ним так плохо обращаюсь, а он все равно заботится обо мне и о компании. Надо будет перестать его третировать на пару-тройку минут как-нибудь на следующей неделе".

В. Держись своей работы Продумывай каждый шаг и не позволяй обстоятельствам выбить тебя из колеи. Подсознательное отторжение ситуации может превратить тебя в непокорного, грубого, отлынивающего от работы сотрудника, а это дает отличный повод твоему боссу сказать его боссу: "А ведь я был прав. Он действительно псих и неудачник".

Так что не будь им.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ — превозмочь и пережить тревоги и страхи. Это не просто возможно, это точно осуществимо. Корпорации полны умных, способных сотрудников, которые формируют, по существу, постоянное правление организации. А начальники приходят и уходят. И пережив самодура, ты приобретешь бесценный опыт работы в режиме постоянного стресса, а главное, поймешь на будущее, как нельзя себя вести, когда сам станешь начальником. Так что запоминай все, что с тобой происходит, — это поможет тебе лучше справляться с твоими обязанностями. Которые, если что, — управлять коллективом, а не быть боссом. Сам понимаешь, это разные вещи.

От босса к всеобщему любимчику

Если ты руководишь коллективом, но подозреваешь, что подчиненные отнюдь не готовы идти за тобой в атаку, тебе нужно выстроить с ними новые отношения. Для начала можешь принести на работу печенье. И еще:

1

ПООЩРЯЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНФЛИКТ

"Создай атмосферу, стимулирующую людей оспаривать идеи друг друга", — советует Роберт Саттон, автор книги "Хороший босс, плохой босс". Но установи правила хорошего тона. **Не позволяй сотрудникам переходить на личности и грязно ругаться друг с другом.**

2

ЗАЩИЩАЙ

"Хорошие руководители работают щитами для подчиненных", — говорит Саттон. **Защищай свою команду, когда обсуждаешь с начальством зарплаты или повышения в должности.** Иногда бери на себя ответственность за их ошибки и сопротивляйся введению тех требований и правил, которые, ты уверен, понизят производительность.

3

ИСПОЛЬЗУЙ ПОЛИТИКУ "ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ"

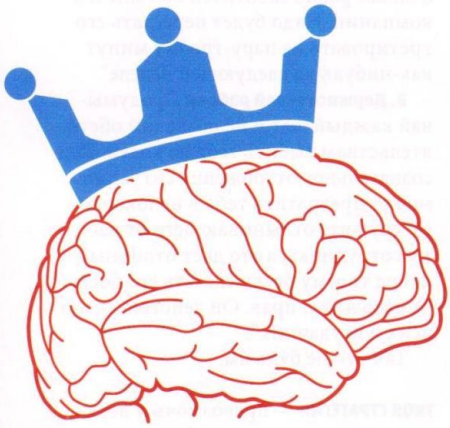
Поощряй общение подчиненных с тобой. **Регулярно приглашай их в свой кабинет, чтобы выяснить, как идут дела,** нет ли у них каких-то пожеланий к тебе. И внимательно слушай, что тебе будут говорить.

4

НАЧИНАЙ И ЗАКАНЧИВАЙ ВОВРЕМЯ

Да, ты занят. Нет, это не значит, что ты можешь задерживать сотрудников на работе. **Нельзя отнимать у людей личное время** (после работы или в обед), все поголовно будут этим недовольны. Если ты начинаешь совещание, встречу или что-то в этом роде позже, поторопись, чтобы закончить все вовремя. ■

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

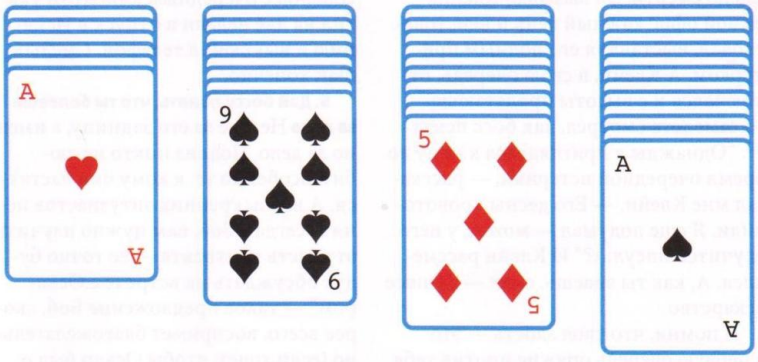


61%

ПОДЧИНЕННЫХ СЧИТАЮТ, ЧТО НАЧАЛЬСТВО ПОЛУЧАЕТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, А РАБОТАЕТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО

210

УРОВЕНЬ IQ КОРЕЙСКОГО ГЕНИЯ КИМ УНГ-ЙОНГА. ОН УПОМЯНУТ В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА КАК САМЫЙ УМНЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ

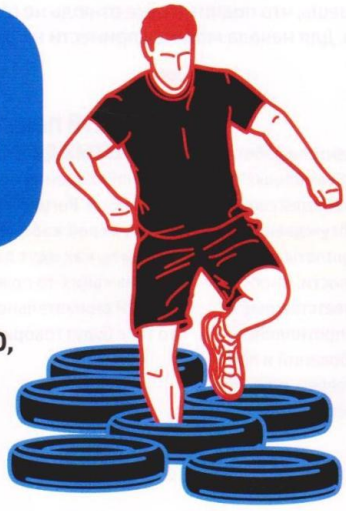


ДРАКОН, ТИГР И ФЕНИКС

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ЮЖНО-КИТАЙСКОЕ БЛЮДО ИЗ ЗМЕИ, ДИКОЙ КОШКИ И КУРИЦЫ

150

МИНУТ ПОТРЕБОВАЛОСЬ КОМАНДЕ — ПОБЕДИТЕЛЮ MEN'S HEALTH URBANATHLON 2010, ЧТОБЫ ПРОЙТИ 27 КМ ДО ФИНИША СОРЕВНОВАНИЙ



55

ПРОЦЕНТОВ ИНФОРМАЦИИ О ЧЕЛОВЕКЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ, СЧИТЫВАЯ ЕГО ВНЕШНОСТЬ, ПОЗЫ, МИМИКУ И ЖЕСТЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ГЛАВНЫЙ ШАХТЕР

Кто-то болеет за один клуб, кто-то болеет за другой. Кому-то вообще весь профессиональный футбол до лампочки. Но с тем, что один из лучших футболистов Украины достоин украсить собой обложку Men's Health, вряд ли кто-то поспорит.

О том, что привело его в капитаны донецкого "Шахтера" и на обложку Men's Health, а также о прочих важных для мужчины вещах рассказывает Дарио Срна.

СТАЛ, КЕМ ХОТЕЛ

Я с самого рождения хотел быть только футболистом, мечтал когда-нибудь выступать за знаменитый клуб, который играет в Лиге чемпионов. Так получилась, что я связал свою карьеру с "Шахтером", и именно здесь моя мечта наконец исполнилась.

УСПЕХ ВМЕСТО ДЕТСТВА

Для того чтобы достичь успеха, пришлось пожертвовать детством. В то время как другие мальчишки гуляли, я занимался на футбольном поле. Мое детство прошло в тренировках. Но в итоге я добился того, чего хотел. Я играю в одной из лучших команд Европы, для меня огромная честь — быть ее капитаном.

ХОББИ НЕТ, НО ПЕТЬ ЛЮБЛЮ

У меня не так много свободного времени, как многие думают. Каждый день тренировки или игры. А если выдается какая-то минутка, то я стараюсь провести ее с моими близкими. Кроме футбола люблю большой теннис, интересуюсь новинками авто. А еще очень люблю петь! В основном хорватские народные песни. *(Смеется.)* Хотя украинская музыка мне тоже нравится.

СЕМЬЯ — СМЫСЛ ЖИЗНИ

Нет отдыха лучше, чем побыть дома с женой и дочкой. А во время отпуска мы обязательно едем домой к родителям. Еще зимой люблю ездить на горнолыжные курорты, а летом — на море. Семья для меня — самое главное. Можно иметь деньги, машины, хорошую зарплату, но если семьи нет, то и жить, по большому счету, незачем. Когда приходишь домой вечером, обнимаешь жену и дочку, приезжаешь в Хорватию к родителям, испытываешь эмоции, которые не купишь ни за какие деньги.

КОМАНДА ТОЖЕ ОШИБАЕТСЯ

Я думаю, играть в защите немного сложнее, потому что ответственность больше. Когда не забьешь гол, никто не будет сильно ругать тебя, а вот ошибки в защите сразу всем видны. С другой стороны, лично для меня не забить стопроцентный гол и ошибиться в обороне одинаково неприятно. На поле играют не отдельные футболисты, а вся команда.

УПАЛ — ПОДНИМИСЬ

Никто не застрахован от ошибок. Любой футболист в мире может не забить пенальти, и у меня такое уже было, но ведь жизнь на этом не заканчивается! Если ты хочешь быть футболистом с большой буквы, то после такого нужно показать свой характер и подняться. Конечно, лучше забивать, чем не забивать. Но главное — не останавливаться на этом и не падать духом!

САМ СЕБЕ КРИТИК

Я думаю, без критики невозможно быть настоящим футболистом. Хотя кому-то она помогает, кому-то наоборот, это зависит от характера человека. Меня никто не критикует, поэтому я сам стараюсь к себе относиться объективно и после каждой игры всегда изучаю, что я плохо сделал, а что хорошо. Я сам себе критик.

О РАБОТЕ

Футбол везде. Даже в телевизоре

Из спортивных передач по телевизору в основном смотрю футбол. Правда, не всегда это удается. **Но если есть возможность, матчи Лиги чемпионов смотрю всегда.**

Футбольное поле — не ринг

Было несколько случаев, когда меня удаляли с поля за неспортивное поведение (Дарио случалось получать красную карточку за драку на поле. — Прим. ред.). Но это было в порыве эмоций, во время накала страстей. И позже я об этом жалел. **Футболист должен сдерживаться, даже если его специально провоцируют на драку.** Поэтому теперь я стараюсь держать себя в руках и, как капитан, пытаюсь вмешаться и остановить своих коллег по команде, если вижу, что накаляется ситуация и возможен конфликт. А насчет того, станет ли футбол интересней, если по количеству драк приблизится к хоккею... Не понимаю, чем может нравиться драка?

Из футбола не уйду

На сегодняшний день я не знаю, чем буду заниматься, когда окончится моя карьера игрока. Потому что я ничего не умею делать так хорошо, как играть в футбол. Бизнесмен из меня точно не получится, администратором я тоже не смогу быть. У меня уже есть хороший опыт в футболе, и я хочу кому-нибудь его передать — как тренер, как скаут, как агент, может быть. **Знаю точно, что останусь в футболе.** ■

ЛЮБОЙ ФУТБОЛИСТ
В МИРЕ МОЖЕТ НЕ
ЗАБИТЬ ПЕНАЛЬТИ,
НО ЖИЗНЬ НА ЭТОМ
НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ!

КАК Я ЕМ

ВЫСОКАЯ АМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ... ТЫ ДУМАЕШЬ, ЭТО ОЧЕРЕДНАЯ НЕУДАЧНАЯ ШУТКА ОТ РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH? А ЭТО ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ НА НАШИХ ГЛАЗАХ И ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ СОЗДАЮТ ЛУЧШИЕ ШЕФЫ США (СПРАВЕДЛИВОСТИ РАДИ СКАЖЕМ — СОЗДАЮТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧУЖОГО ОПЫТА, НУ ТАК И САМУ АМЕРИКУ СОЗДАЛИ ЭМИГРАНТЫ). И КАК ЗНАТЬ, К ЧЕМУ ЭТО ПРИВЕДЕТ. ЛЕТ 20 НАЗАД ТАК ЖЕ ГЛУПО ЗВУЧАЛА ФРАЗА "ВЫСОКАЯ БРИТАНСКАЯ КУХНЯ", А СЕЙЧАС ДЖЕЙМИ ОЛИВЕР — ЧУТЬ ЛИ НЕ ГЛАВНЫЙ ПОВАР ПЛАНЕТЫ. НО ДОВОЛЬНО ФИЛОСОФИИ — МАРШ НА КУХНЮ, ГОТОВИТЬ!

СЪЕЛ ЕРИКУ

Пять фундаментальных блюд американской кухни. Не фастфуд, не дешево и не быстро. И вкусно.

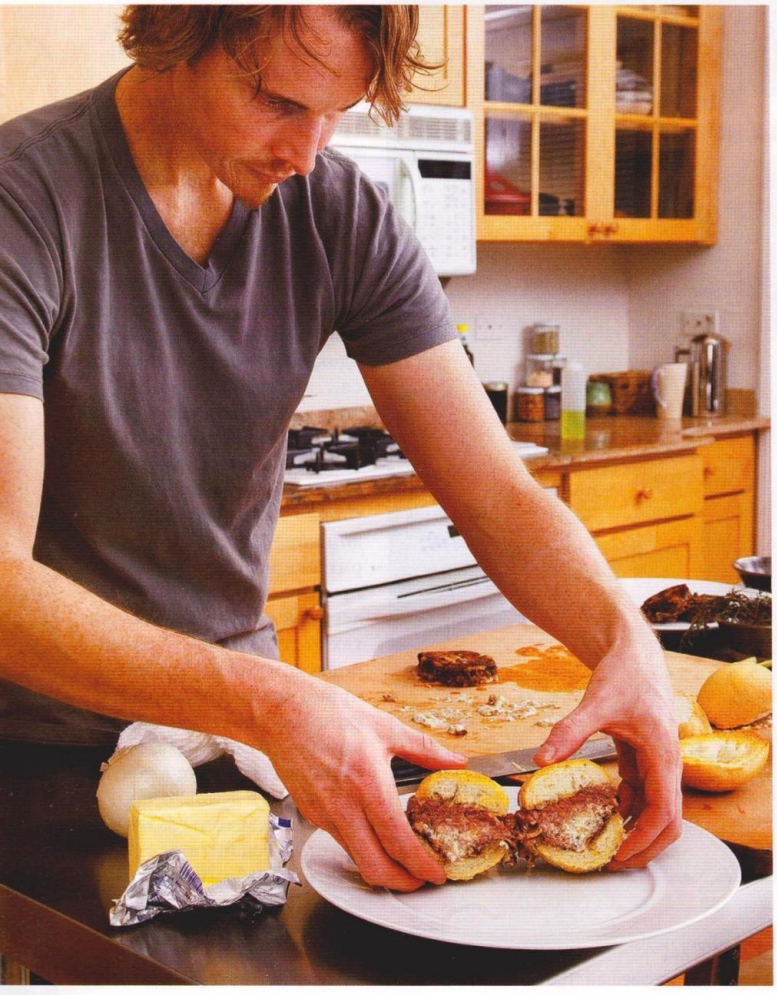
ТЕКСТ: ПОЛ КИТА. ФОТО: КЕВИН МИЯЗАКИ

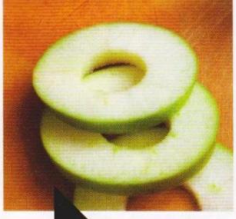
ГАМБУРГЕР

Шеф: Грант Ашатц, Alinea, Чикаго

“В состав этого бургера входят все традиционные ингредиенты, но ничего похожего ты никогда не пробовал”

Грант Ашатц — один из самых знаменитых поваров Америки, о нем пишут в New Yorker и “Википедии”. В его ресторане Alinea подают пену из моцареллы, обработанной жидким азотом, а также “сенобрюле” — сливочный соус, настоянный на натуральном сене, с цветной капустой и тостами. Впрочем, мы попросили его приготовить что-то менее экстравагантное, а главное — имеющее отношение к традиционной американской кухне. Грант пригласил нас к себе домой, где сделал старый добрый гамбургер. Классические ингредиенты — мясо, сыр, бекон — он не уложил один на другой внутрь пухлой булки, а смешал вместе, готовя фарш. Французский соус грибиш — отличная приправа к бургеру, уверяет Ашатц, ведь он опять-таки содержит неизменные составляющие легендарного американского сэндвича — горчицу, лук, маринованные огурчики. Кетчуп Грант заменил поджаристым яблоком, у творческих людей свои причуды. А Грант — самый настоящий артист. В свои рестораны (Alinea и Next) он продает билеты, как в театр.





ЯБЛОЧНЫЕ БУБЛИКИ
Самый простой и эффективный способ вырезать сердцевину у яблочных долек — воспользоваться для этого крышкой от бутылки с крепким алкоголем.

Тест для бургера

Чтобы проверить, хорошо ли слеплена твоя котлета, положи ее на ладонь так, чтобы сантиметров пять котлеты свешивалось с пальцев. Если эта часть отламывается и падает — ты слепил слишком рыхлый бургер, при жарке он развалится. Если котлета загибается, но не ломается — бургер что надо.

Что делать:

1 Как следует смешай ингредиенты соуса в миске и поставь ее в холодильник. Обжарь на среднем огне бекон, чтобы слегка зазолотился. Добавь лук-шалот и тмин, жарь, помешивая, еще минуты три — пока лук не станет прозрачным. Остуди получившуюся смесь и отправь в морозилку вместе с фаршем на 10 минут. Заодно заморозь вилку — холодной будет легче мешать фарш.

2 Тем временем разогрей немного растительного масла на сковородке на очень сильном огне, пока от него не пойдет дымок. Тут же кидай в масло яблочные кружки и жарь где-то 4 минуты, пока как следует не подрумянятся. Переверни на другую сторону и жарь еще пару минут. Добавь чайную ложку сливочного масла и жарь еще 2 минуты, пока яблоки не станут совсем мягкими. Сними с огня.

3 Разогрей духовку до 190°C. Вынь фарш, бекон и вилку из морозилки. Холодной вилкой аккуратно, но тщательно смешай бекон, фарш и сыр, выдави в смесь чеснок и покроши тимьян. Посоли и поперчи. Слепи из фарша 4 бургера.

4 Поставь на сильный огонь сковородку с металлической ручкой, плесни масла и дождись дымка. Клади на сковородку бургеры и жарь примерно 2,5 минуты. Не двигай котлеты, а то не получится корочка! Теперь аккуратно переверни их и жарь еще минуту. Затем отправляй сковородку в духовку еще на 3 минуты, чтобы бургеры пропеклись внутри. Вынь и положи на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Параллельно (можно в той же духовке) согрей разрезанные пополам булочки, чтобы подрумянились.

5 Положи на половинку булочки котлету, смажь ее щедрой порцией соуса, сверху выложи пару яблочных долек, накрой второй половинкой булочки. Подавай.

С французским акцентом

что надо (на 4 бургера)

СОУС ГРИБИШ:

- 3 ст. л. мелко порубленного вареного яичного белка
- 3 ст. л. майонеза
- 1½ ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. мелко порезанных маринованных огурчиков
- 1 ст. л. мелко порезанных каперсов
- 1 ст. л. мелко порезанного репчатого лука
- 1 ч. л. мелко резанной петрушки
- 1 ч. л. мелко резанного тархуна
- Соль

БУРГЕРЫ:

- 8 кусков бекона, мелко нарезанного
- ¼ стакана мелко порезанных головок лука-шалота
- 1 ст. л. растертых или толченых семян тмина
- ½ кг говяжьего фарша
- 2 средних зеленых яблока, нарезанных кружками
- ½ ч. л. несоленого сливочного масла
- ½ стакана тертого сыра грюйер
- 1 веточка тимьяна
- 3 зубчика чеснока
- 4 булочки для гамбургеров
- Соль, черный молотый перец

ЖИР = ВКУС

Для бургеров не годится постное мясо вроде вырезки. Тем более переводить такое мясо на фарш — преступление, его надо есть жареным или запеченным целым куском. В фарше должно быть примерно 20% жира, иначе бургер получится слишком сухим и жевать его будет так же приятно, как жареную хоккейную шайбу.

Эндрю Кармелини — знаток самых разных кухонь. Он работал во французских ресторанах, демонстрируя новый взгляд на гастрономическую классику, творил чудеса с домашней итальянской едой. Он объездил юг Штатов, собирая материалы для своей книги "Аромат Америки". Когда мы попросили его приготовить свиные ребрышки, за вдохновением он отправился… в китайскую забегаловку напротив дома. "Я хотел, чтобы ребрышки имели запах и вкус пикника, барбекю, но чтобы этот вкус можно было воссоздать на домашней кухне", — говорит Эндрю. Свое блюдо он приготовил для нас на маленькой кухне в апартаментах отеля "Гринвич" в нью-йоркском районе Трайбека, прямо рядом с рестораном, где он работает. Знаменитая китайская смесь "Пять специй", сладкий соус и долгое запекание в духовке дают такой вкус, что ты захочешь круглый год питаться только этими ребрышками.

Азиатские мотивы

что надо (на 3-4 порции)

РЕБРЫШКИ:

- 2 ст. л . китайской смеси "Пять специй"
- 1 ч. л. молотого чили
- 1 ч. л. молотой паприки
- ½ ч. л. молотого сушеного чеснока
- ½ ч. л. соли

Кусок свиной корейки на кости, примерно 800 г

СОУС:

- ⅓ стакана сладкого китайского соуса хойсин
- ⅓ стакана кетчупа
- ⅓ стакана рисового уксуса

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- 3 стрелки лука-шалота, мелко порезать
- 1 ст. л. кунжутных семечек

Что делать:

1 В небольшой миске смешай "Пять специй", чили, паприку и сушеный чеснок. Как следует натри мясо этой смесью. Положи его в холодильник (не заворачивай и не накрывай!) часа на два, чтобы специи впитались.

2 Поставь духовку греться на самый минимум, хорошо бы градусов 120, не больше. На противень постели кусок фольги — такого размера, чтобы можно было завернуть корейку. Собственно, это тебе и надо сделать (оставив наверху свертка небольшое вентиляционное отверстие) и отправить мясо в духовку на 3 часа. Потом уменьши огонь градусов на 20 и запекай еще 2 часа. Тем временем можешь приготовить соус — для этого просто смешай все указанные ингредиенты для этого самого соуса.

3 Готовые ребрышки вынь из духовки, разверни фольгу, весь образовавшийся сок вылей в миску с соусом и выложи мясо назад на противень, но уже на кулинарный пергамент. Смажь мясо как следует со всех сторон соусом.

4 Увеличь температуру в духовке до 200°С. Верни ребра в духовку и запекай их, пока соус не карамелизуется, где-то 5-10 минут. Вынь мясо из духовки, еще раз смажь соусом, посыпь резаным луком и кунжутом. Подавай вместе с остатками соуса.

ГОТОВО ЛИ?

Некоторые мастера барбекю уверяют, что готовое мясо само отходит от кости. На самом деле это значит, что мясо пережарено. Прожаренное до нужной консистенции мясо должно легко сниматься с кости кончиком ножа.

СИЛА МЕТАЛЛА

Фольга не дает выделяющемуся из мяса соку вытекать на противень — готовое мясо будет втягивать сок обратно в себя.

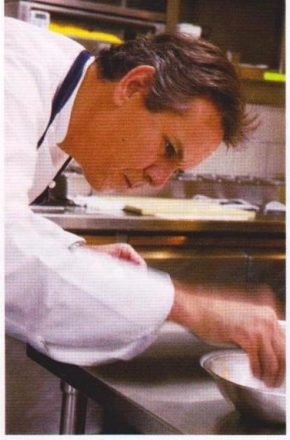
"Я пытался найти способ передать богатый, сочный аромат отличного барбекю — дома"

РЕБРЫШКИ

Шеф: Эндрю Кармелини, Locanta Verde, Нью-Йорк

Не жалей

Лук надо нарезать как можно мельче. Большие куски будут перебивать вкус мяса, а нам надо лишь слегка оттенить его луковым ароматом.



Острый бутерброд с сыром и перцем

что надо (на 2 порции)

- 1-2 свежих перчика чили
- 1 красный сладкий перец
- Сливочное масло
- 4 куска свежей бриоши
- 8 ломтиков чеддера
- 8 ломтиков эдама

Что делать:

1. Наполни миску холодной водой. Перцы положи на противень или металлический поднос и опали их со всех сторон кулинарной горелкой, пока кожа не почернеет. Ну или просто запеки на гриле в духовке.
2. Обгоревшие перцы положи в холодную воду и счисти с них нагар. Разрежь, очисти от семечек и мелко наруби.
3. Поставь сковородку с толстым дном на средний огонь. Теперь делаем сэндвичи. Возьми два куска бриоши и намажь от души сливочным маслом. Теперь в центр одного из кусков положи столовую ложку перечной смеси, потом пару ломтиков чеддера, потом еще ложку перечной смеси, затем пару ломтиков эдама и прижми сверху вторым куском. Повтори то же самое с оставшимися кусками, перцем и сыром.
4. Положи бутерброды на сковородку и жарь, переворачивая, пока хлеб не зарумянится, а сыр не начнет плавиться, примерно 3-5 минут с каждой стороны. Сними сэндвичи с огня, разрежь каждый по диагонали и подавай как закуску к пиву.

СЫРНАЯ СТЕНА
Выкладывай перец в самый центр бутерброда – тогда плавящийся сыр создаст вокруг него стенку, и он не будет вываливаться, когда ты начнешь есть бутерброд.

ЖАРЕНЫЙ СЫР

Шеф: Томас Келлер, French Laundry, Долина Напа, Калифорния

Томас Келлер, пожалуй, главный популяризатор французской кухни в Америке. Его легендарный ресторан French Laundry многократно оказывался в списке лучших ресторанов мира. Не меньше дифирамбов заслужил и его нью-йоркский ресторан Per Se, где мы с ним и беседуем. На кухне суета, повара выдают порцию за порцией — желе, муссы, паштеты, конфиты. А нам от Томаса нужен рецепт всего лишь тоста с сыром. Даже как-то неудобно. "Почему неудобно? Расплавившийся на хлебе сыр — это же все любят!" — успокаивает нас Келлер. Но он не был бы знаменитым шефом, если бы взял просто кусок белого хлеба и ломтик сыра. Поэтому Келлер использует нежную французскую булочку-бриошь, два вида сыра и разные добавки. Всего несколько минут на сковородке — и продвинутый сэндвич с сыром готов.

Холодные батоны

Чтобы аккуратно разрезать свежий хлеб, слегка заморозь его и режь только специальным хлебным ножом, с волнистым лезвием.

ПОД КОЖЕЙ
Очистив курицу от кожи, ты избавишься от лишнего жира, а стало быть, и калорий, мясо приготовится быстрее, а маринад будет легче проникать внутрь мяса.

ВКУС УМАМИ

Паста мисо придает блюду характерный мясной вкус, пресловутый "пятый" вкус, наряду со сладким, соленым, горьким и кислым. Мы рекомендуем для этого рецепта менее соленую белую пасту, а не насыщенную красную.

КУРИЦА БАРБЕКЮ

Шеф: Дэвид Чанг, сеть ресторанов Momofuku, Нью-Йорк

“В этом блюде много разных вкусов и ароматов — острый, сладкий, соленый, горький, — они создают сложное, но сбалансированное блюдо”

Некоторые повара мнят себя этакими рок-звездами от кулинарии — позируют фотографам в темных очках, раздают интервью и скандалят. Звездный статус Дэвида Чанга — исключительно заслуга его еды. В его ресторанах уживаются жареная кукуруза с мисо, фуа-гра с маринованной черникой и гребешки с корейской капустой кимчи. Когда мы попросили его приготовить для нас курицу, Чанг решил не изобретать что-то новое, а просто постарался воссоздать ту корейскую курицу гриль, которую он так любил в детстве. Дэвид готовит маринад на основе кочучжан — острой корейской соевой пасты с перцем чили. Ее вкус оттеняется яблочным соком. “Он добавляет сладости в это очень острое блюдо”, — говорил Дэвид. Кислота в соке облегчает доступ ароматам специй внутрь мяса, а сахар обеспечит мясу красивую коричневую корочку при готовке.

Острая курица по-корейски

что надо (на 4 порции)

- 8 куриных бедрышек без кости и кожи
- 2 ст. л. пасты кочучжан или южноазиатского сладкого соуса чили, например “Шрирачи”*
- 2 ст. л. масла из виноградных косточек
- ½ стакана яблочного сока
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. белой пасты мисо*
- 1 ч. л. мелко нарезанного имбиря
- 2 зубчика чеснока, крупно порезанных
- 1 средняя луковица, мелко нарезанная
- ½ стакана мелко нарезанного зеленого лука

* Ищи в супермаркете в разделе азиатских товаров или в специальных продуктовых магазинах.

Что делать:

1 Положи курятину в плотно закрывающийся пластиковый пакет или контейнер. Смешай кочучжан, масло, яблочный сок, мисо, имбирь, чеснок, соль и стакан воды. Перемешивай до полной однородности. Половину маринада добавь в пакет к курице и отправь в холодильник на два часа минимум, а лучше на ночь. Вторую половину тоже отправляй в холодильник.

2 Вынь курятину и маринад из холодильника. Маринад перелей в небольшую кастрюлю, поставь на средний огонь и вари, помешивая, пока не загустеет, — где-то 20 минут.

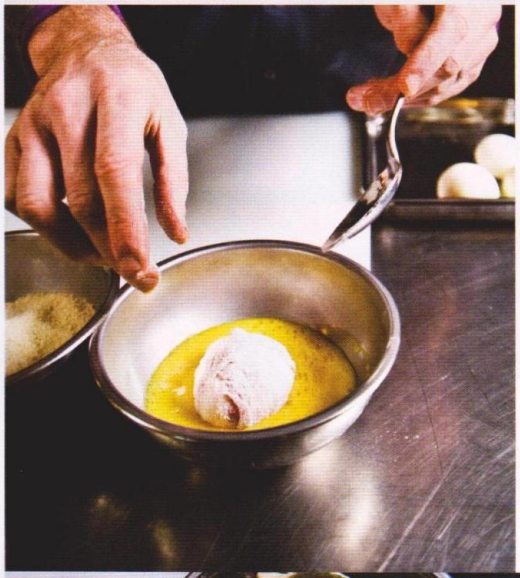
3 Смажь гриль или сковородку-гриль растительным (а лучше тоже виноградным) маслом и поставь на огонь чуть больше среднего. Жарь курятину по пять минут на каждой стороне. Температура внутри мяса должна равняться 75° (умеешь пользоваться кулинарным термометром?). Сними курицу с огня, подожди минуты 2-3, а потом подавай ее, посыпав зеленым и репчатым луком. На гарнир хорошо пойдут рис и овощи на гриле.

ЯЙЦА С БЕКОНОМ

Шеф: Дэн Барбер, Blue Hill, Нью-Йорк

"Классическое сочетание свинины и яиц — в самой идеальной форме"

Дэн Барбер — не просто повар, он теоретик еды. Он открыл свой второй ресторан Blue Hill в Стоун-Барнс — научном центре, занимающемся популяризацией органической еды, экологически сбалансированного земледелия и прочих модных, но действительно полезных вещей. Все продукты, которые Дэн использует в готовке, выращены в округе, даже бекон коптится на местной коптильне. На контрасте с окружающей нас простой сельской жизнью хитрый рецепт Барбера выглядит еще эффектнее — вареное яйцо заворачивается в бекон, обваливается в сыре и сухарях и готовится во фритюре.



Яйца в кульке из ветчины

что надо (на 2 порции)

Масло для фритюра
- 4 целых яйца и одно взбитое для панировки
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. молотого жареного миндаля
- ¼ стакана муки
- 4 ломтика бекона, разрезанные вдоль

ТОНКАЯ СВИНЬЯ

Если ломтики бекона недостаточно тонкие, можно раскатать их как тесто: проложи бекон между двумя кусками пищевой пленки и раскатай боковой поверхностью бутылки.

ПОЖАРЬ САМ

Жареный миндаль придает особый вкус этому завтраку, поэтому убирать его из рецепта категорически не рекомендуем. Если нет жареного — возьми сырой и обжарь его на сковородке без масла на среднем огне, помешивая, пока орехи не потемнеют, а кухня не пропахнет ими — минут 5-10. Перемели орехи в крошку в чистой кофемолке.

Что делать:

1. Наполни кастрюлю достаточным количеством масла, чтобы оно полностью покрывало яйцо, и поставь на средний огонь. Тем временем свари 4 яйца в мешочек и остуди в ледяной воде. Когда яйца остынут, аккуратно очисти их.
2. Для панировки в одной миске смешай орехи, сухари и пармезан, в другой взбей яйцо, а в третью высыпь муку.
3. Каждое яйцо заверни по очереди в два ломтика бекона, один ломтик наматываешь по горизонтали, другой по вертикали. Следи, чтобы по возможности нигде не проглядывал белок.
4. Окуни каждое яйцо сначала в муку, потом во взбитое яйцо и, наконец, в сухарно-орехово-сырную смесь. Стряхни лишние крошки и опускай во фритюр. Жарь, пока яйцо не станет золотисто-коричневым, примерно минуту. Чтобы яйцо обжарилось равномерно, постоянно поливай его сверху горячим маслом. Вынь из масла и положи на бумажное полотенце, чтоб яйцо высохло, а тем временем окунай в масло следующее. Подавай горячими, с зеленым салатом. ■

СЕКС

ОРГАЗМ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

В ПОГОНЕ ЗА НАСЛАЖДЕНИЕМ ОБЩЕСТВО ВСЕ ШИРЕ РАЗДВИГАЕТ ГРАНИЦЫ РАЗРЕШЕННОГО. ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ — МЫ (ИЛИ НАШИ НЕДАЛЕКИЕ ПОТОМКИ) ВООБЩЕ ЛИШИМСЯ НОРМАЛЬНОГО СЕКСА. МН РЕШИЛ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ И КАК С ЭТИМ ЖИТЬ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

Спорим, дорогой читатель, если я тебя сейчас попрошу вспомнить самый яркий эротический эпизод в твоей половой биографии, на ум непременно придет что-то с налетом извращенства? Игры с переодеванием, наручники, секс втроем на капоте машины ГАИ — что-нибудь такое, знаешь, на грани. Нет, ничего подобного не припоминаешь? Да ты редкий, просто исчезающий тип! Нынче не иметь нестандартных сексуальных потребностей или хотя бы не мечтать о чем-нибудь эдаком — все равно что носить котелок и трость. Чудовищно старомодно.

“Реакция на Анджелину Джоли в туфлях на голое тело и хулигана с нунчаками будет одна и та же. Для твоего серого вещества они оба — раздражители”

“Секс, замешанный на адреналине, вызывает привыкание. Причем мужчины легче и быстрее попадают в зависимость от своих непотребных желаний, чем женщины”

Как это

Большой энциклопедический словарь трактует термин "сексуальные извращения" как "болезненные нарушения направленности полового влечения или способов его удовлетворения" (сейчас, кстати, вместо "извращение" интеллигентные люди говорят "перверсия"). Обрати внимание на слово "болезненные". Оно как бы намекает, что извращенец, простите, перверт, должен страдать от своей пагубной страсти. Во времена, когда этот термин был придуман, так оно и было.

В дремучем 1884 году австрийский психолог Рихард фон Крафт-Эбинг опубликовал бестселлер под названием "Половые психопатии", и именно с его легкой руки в лексикон медиков вошли такие словечки, как "садизм", "мазохизм", "фетишизм" и пр. Современникам Рихарда фон Крафт-Эбинга, надо полагать, жилось непросто. Юноша, уличенный в любви к порке или ношению женских панталон, тут же отправлялся в руки знахарей, священников и юристов. И лечили несчастного отнюдь не мягкими седативными. Нынче инакохотящих никто не преследует. Специфические желания теперь принято не скрывать, а удовлетворять. Хочешь расхаживать по дому в белье подружки — да ради бога (главное, чтобы девушка не возражала). Нравится тебе мастурбировать на фото выхухолей и подвешивать себя на крюках к потолку — имеешь полное право. Границы дозволенного со времен Крафт-Эбинга расширились. Мы убедили себя в том, что происходящее — не перверсия, а так, шалость. Информация о нестандартных способах получения удовольствия хлынула рекой. Какие бы диковинные желания тебя ни обуревали, наверняка найдется пара-тройка единомышленников, с которыми вы образуете клуб по интересам и будете обмениваться ссылками на магазины, где можно купить кружевные стринги размера XXXL.

Хорошо это или плохо? "Рискованно", — уклончиво отвечают сексологи. Некоторые считают, что все зашло уже слишком далеко. Это как с наркотиками: попробовав таблетку (то есть перейдя психологически важную границу дозволенного), клиент скоро возжелает более острых ощущений — а дальше дорога известна.

Думаешь, это слишком сильный образ? "Некоторые мужчины чересчур увлекаются ненормативным сексом, — подтверждает психолог клиники Charing Cross Космо Холлстрем. — Им становится недостаточно простого секса с небольшим выбросом адреналина, они требуют все более и более острых ощущений".

Причем мужчины легче и быстрее попадают в зависимость от своих непотребных желаний, чем женщины. Помни об этом, когда решишь оформить абонемент в свинг-клуб: кому-то бывает достаточно нескольких визитов, чтобы подсесть. Девушки, что в эпоху палеолита, что сейчас, запрограммированы на консерватизм: заниматься собирательством в радиусе 5 м от шалаша, не заговаривать с вождем соседнего племени и т.д. Накапливать и сберегать — вот наша программа. Вас же, мальчиков, вечно тянуло на покорение новых территорий и поиски приключений.

И вот вам результат. "Я работаю терапевтом-сексологом 18 лет, — рассказывает автор ряда руководств по сексу Пола Холл. — Ко мне обращается все больше пар, у которых возникают проблемы в сексуальной жизни из-за слишком яркого увлечения "продвинутыми техниками секса". Нам грозит будущее, в котором обычный секс станет исключением. Мы рискуем забыть всю радость простого перепихона".

ИЗВРАЩЕНИЯ ИЛИ ИЗОЩРЕНИЯ?

Попробуем выяснить, насколько адекватны твои фантазии и не вредят ли они отношениям.

1. Жду ли я, что после этого опыта мое настроение улучшится и я буду чувствовать себя лучше?
2. Чувствую ли я потребность постоянно повышать ставку — проводить все более рискованные эксперименты?
3. Занимаюсь ли я этим или думаю об этом вместо других дел, например работы?
4. Трачу ли я на это деньги в ущерб другим, более важным платежам?
5. Трачу ли я на фантазирование о запретном время, которое мог бы провести с партнершей?
6. Если я не делаю этого, чувствую ли я апатию, беспокойство или раздражение?

НА СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ТЫ ОТВЕТИЛ "ДА"?

0-2 Здоровый экспериментатор
3-4 Исследователь-энтузиаст
5-6 Псих ненормальный

Очевидный предупреждающий сигнал — когда твои сексуальные желания доставляют партнеру болезненные, неприятные ощущения. Либо когда твои действия нарушают действующее законодательство. Но есть и более тонкий момент: нормально, если тебе нравится, когда подруга надевает чулки с подвязками, ненормально, если у тебя без этого не встает. Тогда это точно можно назвать сексуальной зависимостью. Речь идет не о желании получить как можно больше удовольствия, а о фиксации на сексе или на чем-то, связанном с ним, например на фантазиях или запретах.

Как быть

Чтобы не стать сексоголиком, придется все же идти по правильному пути — балансировать на грани и не позволять себе слишком многого. Найти этот баланс непросто. "В 90-е посетителя фетиш-клуба легко могли назвать извращенцем, — ностальгирует психолог клиники Caswell в Уэльсе Джейнис Хиллиер. — Сегодня это даже не вызывает удивления. И вот поди разберись, что теперь нормально, а что под запретом — в этом мутном пространстве человек запросто может потеряться".

Искать подсказки в учебниках по клинической психиатрии и Уголовном кодексе бессмысленно — туда заносят только особо тяжкие случаи. На сексологов тоже надежды никакой. Нет такого врача, который скажет: "Так — можно, а вот сюда не ходи" — и проведет тебя за ручку через дебри порока. Получается, что результат твоих сексуальных изысканий целиком и полностью зависит от тебя самого.

Не подумай, что я тебя пугаю или отговариваю. Скорее, предостерегаю. Самая разумная стратегия — не форсировать события, не спешить вот так сразу нырять в пучину непознанного. У любого, даже самого порнографичного сценария, всегда есть относительно безопасная альтернатива. Вполне возможно, что эта оргия тебе не так уж и нужна — попробуй для начала позаниматься сексом под аккомпанемент порно. Иллюзия массовости процесса будет обеспечена. Или взять, допустим, игры с удушением — к чему сразу цеплять петлю на шею, если можно попросить партнершу покрепче приобнять тебя в момент оргазма (совет снимается, если твоя девушка занимается сумо)? А вот еще, например, массаж простаты: кто сказал, что единственный способ полноценно испытать его — стать бисексуалом? Не менее острые переживания можно получить, сходив к проктологу или оснастив подругу страпоном.

Короче, главное — слушать свой внутренний голос. Он дурного не посоветует. Если в шаге от грехопадения подсознательный цензор начинает вопить: "Тормози, это слишком!", возможно, стоит оставить фантазию нереализованной. До поры до времени.

ФОТО: ALEX YOUNG

ВЗГЛЯД С ТОЙ СТОРОНЫ

Арина Винтовкина рассказывает, что чувствует девушка, столкнувшись с юношей, который "чересчур увлекся адреналином":

"Дело было в стокгольмском клубе, куда я приехала с коллегой выпить и потанцевать. Там коллега представила меня своему приятелю-диджею — Раулю, чертовски симпатичному кубинцу. Через пару часов девушка отчалила домой, а мы с Раулем продолжили мило болтать и выпивать. Под утро, наплясавшись, завалились на мягкие диванчики, где парень и предложил сделать массаж ступней. Ноги гудели, кавалер мне определенно нравился, поэтому я не раздумывая скинула туфли. Массаж у него получился действительно отменный. Но по всему было видно, что Раулю процесс доставляет даже большее удовольствие, чем мне. В тот момент я списала столь бурную реакцию (а у парня натурально встал) на особенности кубинского темперамента. Слово за слово, решили переместиться к нему домой. В такси Рауль продолжал мять мне пятки и чуть ли не мурлыкал. Наблюдая за стоящей колом ширинкой, я была уверена, что к сексу мы перейдем, как только перешагнем порог квартиры. Можете себе представить мое изумление, когда на пороге спальни этот чокнутый, будучи уже без штанов, сказал: "Хани, ты не против, если я накрашу тебе ногти на ногах?"

Ситуация складывалась нелепейшая. Но ответить "Слушай, я была согласна заняться с тобой сексом, но педикюр — нет, это слишком интимно" мне показалось верхом идиотизма. И я рассудила: мне несложно, а у парня будет настоящий праздник. Короче, следующие два часа Рауль возился с моими ногами — мазал их лосьоном, массировал, покрывал ногти лаком, а потом фотографировал. Ну, и по ходу дела мастурбировал, разумеется. Не сказать, чтобы я была в восторге от всего происходящего. Хотя и явного отторжения его фут-фетишизм тоже не вызывал. К тому же было что-то очень трогательное в том, как парень перся от моих конечностей.

Но на второе свидание я, понятное дело, не согласилась. Мне все-таки как-то привычнее, когда я нравлюсь мужчине вся целиком, а не отдельными фрагментами".

АНТИГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЖИРНЫЙ? ДА. ВЫПИВОХА? КОНЕЧНО. ЭГОИСТ, ТУПИЦА, ЛЕНТЯЙ? ДА, ДА И ЕЩЕ РАЗ ДА. НО У НЕГО ЕСТЬ КОЕ-ЧТО, ЧЕМ НЕ МОГУТ ПОХВАСТАТЬ МНОГИЕ САМЫЕ ПОДТЯНУТЫЕ МУЖИКИ. РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ – ПИТЕР ГРИФФИН.

ИНТЕРВЬЮ: ДЭВИД МОРТОН

С 31 января 1998 года и по сей день этот человек живет под пристальным взглядом телекамер. Звезд "Дома-2" еще кормили "Малышом", когда он уже выворачивал свою душу наизнанку перед мировой аудиторией. Спереди у него более соблазнительные формы, чем у Ксении Собчак, сзади — чем у Анфисы Чеховой. За ужином он съедает больше отравы, чем Оззи Осборн на концерте. Этот знаменитый парень — простой семьянин из американского захолустья.

Успех Гриффина связан с тем, что он реальный человек в реальной жизни. Миру, где все постоянно меняется, он демонстрирует (в каждом эпизоде своего существования), что устойчивая психика — это единственная возможность выжить. Он валяет дурака и не слишком переживает по поводу бытовых неприятностей. "Одну вещь я знаю точно — если ты не любишь что-то делать или это слишком сложное занятие, то… просто делай что-нибудь другое", — с простой уверенностью говорит 45-летний папаша троих детей.

При всех его недостатках (животик-то можно было бы убрать!) он вполне счастлив и доволен собой — а ты?

Когда его карьера рабочего на конвейере местной фабрики игрушек осложняется (он оказался впутан в случайную смерть своего работодателя), Гриффин делает то, что он делает всегда: он поворачивается к проблеме спиной, принимает решение, не размышляя о последствиях, и живет с этим — какое-то время. Заручившись поддержкой двух иммигрантов из Португалии, он начинает незамысловатую жизнь рыбака на своей лодке, бороздящей воды под именем "Пароход, более мощный, чем Супермен, Бэтмен, Человек-паук и Невероятный Халк, вместе взятые". Когда ураган оставляет от его бизнеса одни обломки, Гриффин ни на минуту не впадает в транс: ррраз — и он сотрудник отгрузочного цеха пивоваренного завода "Потакетский патриот".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: COURTESY OF FX UK

ПИТЕР ЛЕВЕНБРАУ ГРИФФИН

Приблизительно 45 лет
Примерно 135 кг
Герой мультсериала "Гриффины"/Family Guy
Герой обложки Men's Health UK, март 2011

Подход "могу делать то, могу делать это" кому-то покажется революционным, но именно эта способность не заморачиваться помогает ему кормить семью и сохранять нервы в порядке. Следуя любому своему капризу, полностью и безоговорочно погружаясь в процесс (зачастую не имеющий смысла), он порой доходит до точки, где оказывается, что не все так просто, как ожидалось, — тогда он решительно находит кратчайший путь, как поменять все в своей жизни. "Кратчайшие пути — не значит самые простые, — размышляет Гриффин. — Если бы они были таковыми, их бы просто называли "пути".

УРОКИ ЛЮБВИ

Но если его карьера знала и взлеты, и падения, то именно его брак со школьной подружкой Лоис, головокружительный и полный опасностей, как американские горки, доказывает, что Гриффин — мужчина с пониманием. Ежедневный успех этой семье обеспечивают лишенная чувствительности маскулинность Питера и его готовность принимать поступки Лоис без каких-либо размышлений. Интересно посмотреть на нашего героя в те моменты, когда другой мужчина угрожает его статусу альфа-самца. Может быть, убийственная ревность и доставляет неудобства, но она всегда служит глотком свежего воздуха в их отношениях. Она действует как клапан давления, помогающий сбросить напряжение от того, что приходится просыпаться рядом с одной и той же женщиной всю свою взрослую жизнь.

"Я помню, как-то сказал Лоис, что если приду домой посреди дня и обнаружу ее в постели с кем-то другим, то убью их обоих", — тут Питер потрясает кулаками. И в определенных обстоятельствах у него хватает твердости привести свои угрозы в действие. Однажды в порыве ревности он разбил зеркало — а все потому, что жена назвала его отражение симпатичным.

Но, когда Питер обнаруживает Лоис в постели с Биллом Клинтоном, он делает то, что многие мужчины не смогли бы: просто соглашается тоже переспать с кем-нибудь, чтобы достичь баланса. Конечно, лучше не доводить до такого, но в сложившихся обстоятельствах плюнуть и забыть — один из немногих способов сохранить семью (если, конечно, у тебя есть такая задача. И если случившееся — исключение, а не правило).

Точно так же у него не возникает проблем с парнями, которых Лоис любила до замужества, — вплоть до того, что он находит приятным ее прошлые отношения с Джином Симмонсом, языкатым вокалистом его любимой группы The Kiss.

ОТЦОВСКИЙ ДОЛГ

У Гриффина в семье — двое тинейджеров (дочь Мег и сын Крис) плюс малыш с приплюснутой головой (Стьюи). Как он может растить потомство и еще ухитряться оставлять время на себя? Все просто. Он никого особо не растит.

Ну да, он нашел немного времени, чтобы поделиться своей жизненной мудростью с Крисом — любимцем и наследником (хотя вряд ли это пойдет Крису на пользу). Дочь? Он насмехается над ней при каждом удобном случае, потешая остальных Гриффинов, — это его личный способ сплотить семью, пожертвовав всего лишь дочерью. Забота о Стьюи ложится на плечи Брайана, семейной собаки. Это не значит, что сам Гриффин не забо-

Что значит "настоящий мужик"?
"Ну, это тот, кто отдает распоряжения женщине. Тут все немного запутанно, потому что женщины тоже могут отдавать распоряжения другим женщинам. Но эти крошки-командиры так или иначе все равно почти мужики".

Чего ты боишься?
"Осаму бен Ладена, это очень плохой парень. Но переиначь его имя — и получишь "кочевники-лесбиянки" (англ. lesbian nomad). Это меня устраивает".

Как оставаться в форме?
"Я занимаюсь йогой. Знаете позу на диване?"

Как быть отцом?
"О! Это вопрос! Никогда об этом не думал. Может, настало время прекратить отлынивать и начать размышлять... хм... Ой, посмотри на это облако, оно похоже на член!"

PROTEIN SHAKE
“Нет такой вещи, как хороший брак, бывает только не самый ужасный. Так что можешь совершать плохие поступки — но только не ужасные”.

Любимое блюдо?
“Ну, любое, которое я ем прямо сейчас”.

О чем сожалеешь?
“Я сожалею, что никогда не учил другой язык — курсив, например. Очень красиво выглядит этот язык”.

Что такое счастье?
“Сходить по-большому, когда ты в доме один. Я абсолютно уверен, ничто даже близко к этому не стоит”.

Баланс жизнь–работа...
“Это для меня сложно, поскольку я трудоголик. Я сказал “трудоголик”? Я имел в виду “алкоголик”. Не очень хорошо для баланса любого рода. Я вот теряю его довольно часто”.

тится о своих детях. Это значит, что он решил — излишняя забота может разрушить его день: “Самая важная часть отцовства — знать своих детей. Действительно знать их. Вот, например, мой блондинчик-тинейджер. Или почти тинейджер… А может, он уже взрослый. Или он — это она. Ну, один из тех”.

Конечно, это не пример для подражания, но повод задуматься — не жертвуешь ли ты все своим детям, забывая о самом главном человеке в твоей жизни — о себе самом. Дети все равно не оценят, а ты будешь потом вспоминать лучшие (в теории) годы своей жизни с ужасом.

Хотя запомнить, как выглядят твои дети, все равно было бы неплохо.

ГОТОВ К БОЮ

Для мужчины за 40 Гриффин — в так себе форме, но его энергия очевидна для всех, кто смотрит его шоу. Он весит почти полтора центнера и любит выпить, но его решимость выжать из каждого момента жизни максимум удовольствия придает ему почти магическую способность оправляться от болезней и травм.

Урок ясен: если ты достаточно глуп, чтобы себя поранить, значит, ты достаточно глуп, чтобы этого не заметить. “Скажем, ты ударился голенью

об стол, когда убегал от дочери, громко читая вслух ее интимный дневник, — объясняет Гриффин. — Нужно просто схватиться за ногу, подпрыгивать и повторять “шшшшшшх-аххххх” столько, сколько необходимо, чтобы боль прошла. Или хотя бы столько, чтобы это было смешно, потом стало раздражать, потом стало скучно… и снова смешно”.

Его подход к питанию и упражнениям такой же извращенный: в обоих случаях он впадает в крайности. А повседневная жизнь похожа на жизнь большинства американских мужчин его возраста: обжорство, пьянство и никаких тренировок. Зато он больше не набирает вес, хоть и съедает 30 гамбургеров за один присест.

Он сохраняет форму благодаря случайным, но очень напряженным физическим подвигам, требующим силы и выносливости (памятен матч, когда он в одиночку сыграл в американский футбол против трехкратных обладателей Суперкубка, New England Patriots).

Его зеленые штаны не лопнули еще на заднице, потому что Гриффин регулярно практикует микс-файт — вспомнить хотя бы его кровавые схватки с давним соперником, Гигантским Цыпленком Эрни. Бои длятся часами, зрители могут насладиться прыжками, поворотами, подбросами, пинками и другими элементами боевого искусства.

Наполняет ли он ночь своими безумствами, определяет ли свои приоритеты в роли отца или описывает чувства, которые испытывает в браке, Питер Гриффин стойко придерживается правила, что быть счастливым — это не только о том, делать ли правильные вещи или не делать неправильные. Это еще и о том, чтобы просто делать вещи, которые тебе нравятся. И не слишком рвать душу по поводу житейских проблем — решение всегда найдется.

Хотя брюхо, конечно, следовало бы убрать. ■

Бог существует?
“Разумеется, да. Вы что, не видели фотографии? Высокий летучий парень, белая борода. Необычный взгляд искоса”.

Что тебя трогает?
“Вы смотрели это видео в Интернете, где мальчик спасает колибри, а затем отпускает ее на волю? А потом она прилетает к нему во двор и типа улыбается. Я рыдал после просмотра… потому что уронил степлер, и он упал мне на ногу. Чертовски больно было”.

УРОКИ ГРИФФИНА

Используй лучшие приемы Питера, чтобы стать эталоном фитнеса.

ПОДДЕРЖИВАЙ ДРУГИХ

Помоги друзьям бросить вызов самим себе, отставить мартини и обрести форму, о которой они всегда мечтали.

ПРЕСЛЕДУЙ ЦЕЛЬ

Не позволяй препятствиям — как стоящим, так и двигающимся — помешать тебе. И всегда носи шлем.

ПРИСПОСАБЛИВАЙСЯ

Тверди: “Это не злобные аборигены меня преследуют, я просто бегу интервальный спринт в домашней одежде”.

ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Если кто-то подталкивает тебя дойти до предела, ты будешь удивлен, обнаружив, как же это страшно.

КРЫШ

ТЕСТ

ЕСЛИ ТЫ — ОДИН ИЗ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ БОЯТСЯ СОЙТИ С УМА, ЭТОТ ТЕКСТ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПРОВЕРИТЬ СВОИ ШАНСЫ НА ПРОЛЕТ НАД ГНЕЗДОМ КУКУШКИ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Твоему косматому предку для жизни голова была нужна постольку, поскольку он в нее ел. В остальном для выживания, популярности у самок и хорошей карьеры на ниве охоты на мамонтов залогом успеха было только крепкое тело. Оно же, кстати, и получало большинство ударов судьбы в виде пинков от тех же мамонтов или не менее косматых собратьев с дубинами. Так было раньше.

Теперь успех у самок, хорошую карьеру и прочие радости можно иметь и без особых мускулов (да простит меня наш фитнес-редактор). Главное орудие, которым ты пробиваешь себе дорогу к благополучию, — твоя голова, но, к сожалению, на этом пути велика опасность расшибить и саму голову. Сегодня большинство ударов обрушивается не на мышечный корсет, а на психику человека, а на ней шрамы мужчину не украшают, а только уродуют.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, до 20-25% населения Земли страдают тем или иным психическим или поведенческим расстройством. И не надо думать, что, если у тебя нет невидимого остальным друга, ты не входишь в эти черные списки.

Под "поведенческими и психическими расстройствами" понимают самые разные отклонения от скучной нормы — от невинных странностей до конкретного "ку-ку", когда ты утром приходишь на работу в костюме Дарта Вейдера и требуешь от генерального директора передать базу повстанцев под твой контроль.

И фокус в том, что "странности", если ими вовремя не заняться, со временем могут перерасти в полное разрушение личности.

Врача мы тебе, конечно, не заменим и диагноз не поставим, но одно важное дело сделаем — покажем самые очевидные для непрофессионального глаза приметы проблем с головой. Если ты найдешь у себя симптом из нашего списка (или даже два) — быстрее иди к врачу. И да, под врачом мы подразумеваем не психолога, а именно психиатра или в крайнем случае психотерапевта. Только они — самый правильный и короткий способ залатать протекшую крышу. Пока же читай и думай.

Симптом:
НАСТРОЙ РАССТРОЕН

Вообще твое настроение — штука довольно крепкая. Кстати, и его тоже мы имеем в виду, призывая тебя быть твердым до конца. Но бывает, что вдруг ты, сам того не желая, начинаешь заводиться, как хорошая машина, с пол-оборота. Чуть что не по-твоему — настроение падает ниже плинтуса, и ты не только не пытаешься его поднять, а, наоборот, продолжаешь искать конфликта и скандала. И в общем-то чувствуешь, что ведешь себя как дурак, но остановиться не получается. Можешь утешать себя тем, что это стресс, тем, что работаешь как вол и все пройдет само. А можешь трезво взглянуть на вещи: почти наверняка у тебя невроз.

Нелеченный невроз с большой долей вероятности приведет к полной потере трудоспособности, да и людей, желающих проводить с тобой время вне работы, явно поубавится. Твоими спутниками вместо них станут панические атаки, сердцебиение, дрожь в руках, нетвердая походка, неконтролируемые страхи, потливость, а также проблемы с потенцией, давлением и утомлением, которое будет наступать очень быстро. Запущенный невроз, которому лет 10, лечить сложно, и ты превратишься в невыносимого и часто невменяемого человека.

Невроз — именно то, что начинается с постоянных стрессов (проблемы в личной жизни, смерть близкого, что угодно), которые ты стоически переносишь один за другим, а приводит к тому, что от любой мелочи ты слетаешь с катушек. Галлюцинаций у тебя не будет, но то, что все вокруг при виде твоих истерик станут крутить пальцем у виска, — гарантировано.

Симптом:
МОДНЫЙ ПРИГОВОР

Если бы у психически больных была униформа, выглядела бы она ну очень нарядно: максимум ярких красок и несочетаемых цветов и узоров — тяга к таким одеждам говорит о том, что у человека, скорее всего, проблемы не со вкусом, а с головой. Скажешь: творческие личности? Сам знаешь, сколько среди них людей со странностями (а другими словами — с диагнозами).

К тому же одно дело, если как новогодняя елка одевается модный художник, и другое, если такие наряды вдруг появляются в гардеробе твоего друга-программиста. ***Тут, возможно, речь идет о шизофрении,*** главные проявления которой — расщепление личности и постоянные попытки выделиться, выпендриться перед толпой.

При так называемой простой форме шизофрении галлюцинаций и бреда у человека еще нет. Но странные и нетипичные для большинства окружающих поступки в поведении взрослого человека, потеря прежних интересов или необычные для его возраста новые, бедная речь — достаточная примета того, что в голове пациента что-то происходит. Что именно? Разобраться должен врач. Шизофрения, как самое распространенное психическое заболевание, имеет кучу вариаций. "Если вовремя заметить недуг, его можно будет контролировать, и человек станет жить и работать практически так же, как здоровый", — уверен врач Алексей Каротам.

Симптом:
"НА ЗДОРОВЬЕ!"

Психиатры критичны: любишь выпить — с тобой не все в порядке. "За 15 лет практики я видел всего нескольких чистых алкоголиков, которые просто получали удовольствие от пьянства, — констатирует Алексей Каротам, главный врач психотерапевтического центра "Новая клиника". — Во всех остальных случаях оно было не причиной, а следствием других проблем — к примеру, неврозов, депрессий, фобий. Человек пытается снять внутреннее напряжение алкоголем, но в итоге только усугубляет проблему".

Можно заставить человека перестать пить, но от причины пьянства это не избавит. Это все равно что при холере пытаться лечить понос.

Еще хуже, если под градусом ты агрессивен и не можешь себя контролировать. За самоконтроль отвечают высшие отделы мозга, и они у тебя явно не в порядке.

Симптом:
ЕДЕТ КРЫША

Знакомый многим признак протекшей крыши — попытки человека все время ехать назло всем. 60 км/ч в левом ряду и полное нежелание уступить дорогу — повод задуматься. Таким же поводом может быть напряженная поза за рулем, если, конечно, человек не только что получил права и такая посадка — не следствие неуверенности. "60% обращающихся ко мне новых больных постоянно за рулем, некоторые с галлюцинациями, — констатирует факт доктор Каротам. — Это страшно, но у нас контроля за психическим состоянием автолюбителей нет как такового. Все справки покупаются".

ПО ДАННЫМ ЮНЕСКО, НА ОДНОГО ЛЕЖАЩЕГО В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ КЛИНИКЕ БОЛЬНОГО ПРИХОДЯТСЯ МИНИМУМ ДВОЕ С ПСИХИЧЕСКИМИ СДВИГАМИ, НАХОДЯЩИЕСЯ ВНЕ ЛЕЧЕБНИЦЫ

Симптом:
МАСКАРАД

Все признаки налицо и на лице — это уже как раз про шизофрению. Человек только что был возбужден, но вот впал в ступор, его лицо не отражает эмоций и не реагирует на реплики собеседника, остается каменным — это громкий звоночек. Точно так же, как и монотонный голос, в котором нет интонаций, а только "бу-бу-бу". Люди-маски — явный знак того, что в голове у них разброд и шатание. Можешь поиграть в метро в игру — сколько масок в поезде. Часто можно увидеть несколько в одном вагоне.

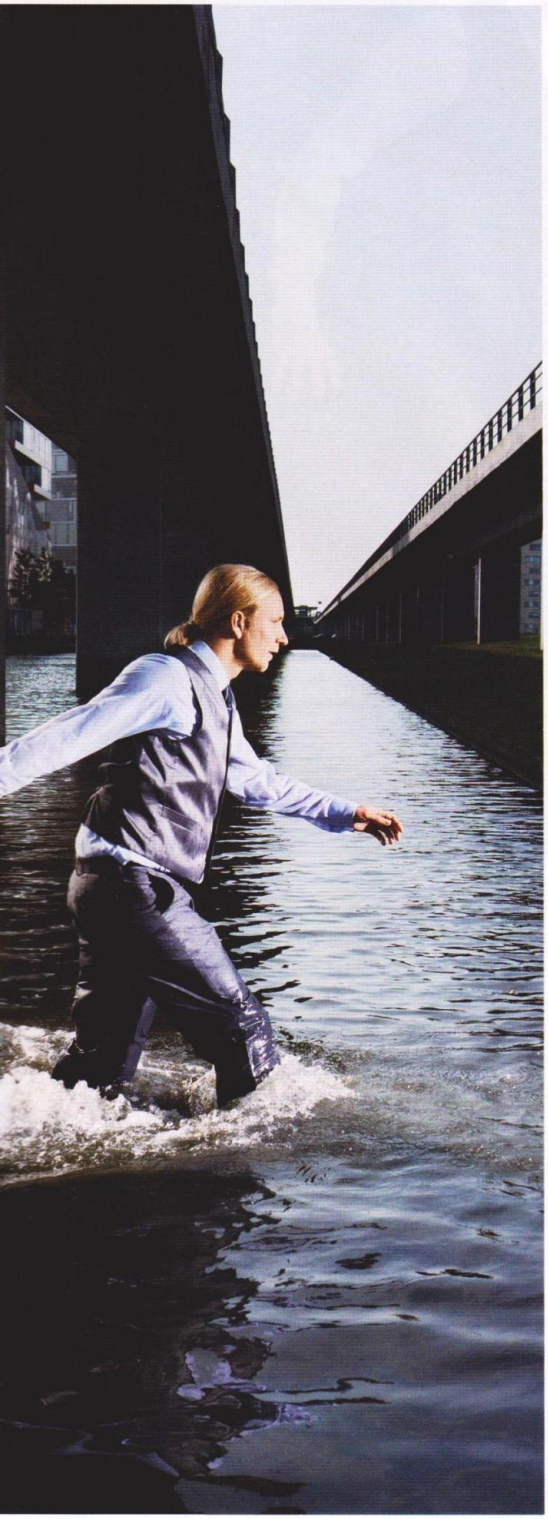
Если у тебя есть сумасшедшие родственники или предки, опасность съехать с катушек на фоне стресса, пьянства, переутомления и других перечисленных в этом тексте обстоятельств куда больше, чем у остальных. И не стоит утешать себя мыслью, что тебе уже за 30, а значит, шизофрения обошла тебя стороной. Вполне возможно, болезнь просто дремлет, и своим грубым обращением с психикой ты ее с большой долей вероятности разбудишь.

Другой признак — выпученные глаза: если человек смотрит на тебя, будто у него базедова болезнь, значит, либо ты забыл утром надеть штаны, либо он забыл о душевном здоровье.

Симптом:
НАСЛЕДНЫЙ ПСИХ

Шизофрения — наследственная болезнь, и ты, наверное, это знаешь. Потрудись нарисовать свое генеалогическое древо и проверить его на предмет гнилых веток: чем больше таких (даже если это не прямые родственники), тем выше шансы заболеть у тебя. Учти, бывают разные сроки течения болезни.

Есть ураганное течение, когда за несколько лет человек доходит до слабоумия. А бывает, человек не доберется до него за всю жизнь и лишь будет к старости все страннее и страннее. Родные станут списывать это на старческие причуды, на деле же у человека окажется прогрессирующая нелеченная болезнь. Заметь он ее раньше и получи лечение, жил бы и в старости в относительно трезвом уме и общем здоровье.



Симптом:
ГРЯЗНЫЙ ПАЦИЕНТ

Немытые волосы, нестираная одежда, несвежий запах — больной человек перестает следить за собой, и это признак почти любого психического расстройства, хоть простой шизофрении, хоть депрессии, хоть невроза. Человек все дальше от реальности и принятых в ней норм.

Симптом:
РАБОТА — ВОЛК

Тревожный признак — если работа становится для тебя главным источником эмоций. Ты не можешь отделаться от мыслей о ней даже в выходные, а отдых воспринимаешь не как время на личную жизнь, а как безделье, стараясь и его занять рабочими делами. Вне работы тебе просто неуютно, ты мало с кем общаешься и все чаще прячешься в свое рабочее кресло от других сторон жизни. Это называется бегством от реальности. Работоголизм может служить и симптомом психических проблем, и причиной их дальнейшего развития.

Думаешь, зарплата, премия и высокое кресло будут тебе наградой? Возможно, но в итоге ты станешь еще одним нервным шефом, над причудами которого все смеются. А чего смеяться, если львиную долю нервов человек убил на пути к вершине и теперь ему не на совещания ходить надо, а на консилиум.

Симптом:
ХРОНИЧЕСКИЙ ФИЛОСОФ

Философские труды в большом количестве загоняют в тупик, раскачивают психику и, уж точно, не помогают тебе оставаться в своем уме. ***Поэтому среди философов так много чудиков.*** Не стоит чрезмерно увлекаться такой литературой, если не хочешь, как Ницше, к концу жизни (раннему в его случае) окончательно утратить человеческий облик. Особенно вредно замыкаться в себе, ограничивая свою жизнь такими чтениями и размышлениями о сущности вещей. Передозировка философией называется, кстати, метафизической интоксикацией, и она так же вредна, как любая другая интоксикация.

Симптом:
РИТУАЛЫ

Забыл утюг — вернулся домой. Утюг в порядке, но теперь надо посмотреть в зеркало, а потом пройти определенным "счастливым маршрутом", чтобы день задался, соблюсти еще пару ритуалов — и тогда все наладится.

Навязчивые состояния и ритуалы могут быть признаками разных психических заболеваний, но чаще всего — невроза. "Неврозы динамичны, они изменяются — такой человек в любом случае в итоге не выдержит и сломается, — уверен психиатр Каротам. — Не зря в СССР невротикам давали инвалидность — на пике болезни человек работать не сможет". ■

"Трудоголический" режим для любого человека — путь к развитию уже имеющихся нарушений психики. Трудоголик работает так, что организм начинает не справляться. Ему нужен отдых, но получить положительные эмоции без главного своего наркотика — работы — такой человек не может. При этом работать так же хорошо, как раньше, из-за утомления у него не выходит, и он старается это компенсировать, проводя на работе еще больше времени. Организм не справляется с нагрузкой, человек — с работой, его увольняют. Пациент лишается основной радости, при этом надо искать новую работу, а ни сил, ни нервов на это нет. Сбитый режим и излишняя нагрузка вызывают органические поражения мозга. "Высший пилотаж" трудоголика — синдром Кароши, одержимость, приводящая к смерти от переутомления прямо на работе.

Тут возможна обратная зависимость. Как философия может сводить с ума, так и философствование может быть признаком сумасшествия. Например, одна из разновидностей простой шизофрении — "философская": человек постоянно скатывается на пространные, малопонятные рассуждения о смысле жизни и прочих бесплотных вещах. Он угрюм и нелюдим. Совет все тот же — провериться, пока болезнь не перешла в более сложную форму. Смысла пережидать приступ нет — шизофрения никогда не стоит на месте.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ

ВМЕСТЕ С НАШИМ КОРРЕСПОНДЕНТОМ БЕНОМ МОНДИ ПОДНИМИСЬ ПО АЛЬПИНИСТСКОЙ ТРАССЕ НА САМЫХ КОВАРНЫХ И ВЫСОКИХ ПИКАХ, ДОСТУПНОЙ ДАЖЕ АБСОЛЮТНЫМ НОВИЧКАМ.

В оскресенье перевалило за полдень, мой организм по привычке требует газет и пива. Однако сегодня он висит на страховочном тросе на одной из скал в Доломитовых Альпах, на севере Италии. Подо мною — бездна, а сбоку с отвесной стены срывается вниз вода, ежесекундно напоминая о действии силы притяжения.

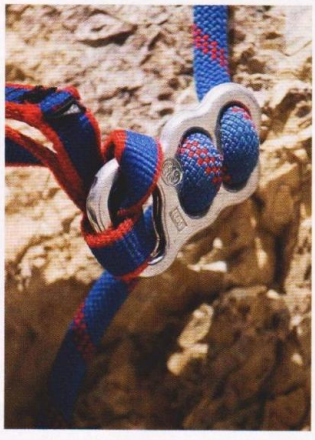
Я вжимаюсь в известняк как могу, чуть ли не протыкая камень пальцами. Ни газеты, ни пиво мне в обозримом будущем не светят, и одна эта мысль меня парализует. Слова поддержки, которые произносит мой проводник Марчелло, падают отвесно вниз, так же как может упасть мое тело. А еще с утра этот человек говорил мне, что ничего сложного в подъеме на монументальную вершину не будет. Я еще крепче вцепляюсь в скалу и думаю: "Если сорвусь, то обязательно прихвачу Марчелло за собой".

Что? Пройти по via ferrata (железному пути) в отвесных скалах Доломитовых Альп в итальянском Южном Тироле.

Когда? С конца весны и до сентября.

Почему? Одно из лучших мест для скалолазания на планете. Более 50 маршрутов позволят тебе выбрать путь по душе. Быть продвинутым альпинистом не обязательно.

Как? Для подъема нужно нанять проводника (проследи, чтобы он входил в Ассоциацию альпийских проводников Val Badia). Это можно сделать на месте или заранее, заказывая тур. Добираться проще всего через Венецию, регулярный перелет Киев — Венеция — Киев — от 1600 грн.



ПЯТЬ САМЫХ

В Европе есть более 100 трасс "виа феррата". Вот пятерка лучших.

1. **Патернкофель** Трасса на горе в итальянских Доломитах, рядом с городом Кортина-д'Ампеццо. Включает спиральный туннель в скалах, который итальянские солдаты использовали во время Первой мировой.
2. **Мерлоне** Тоже в Доломитах. Тем, у кого от высоты кружится голова, тут делать нечего. Подъем на 1000 м с общей протяженностью лестниц на отвесных участках в 100 м.
3. **Теллишток** Это первый и самый известный из "железных путей", проложенных в Швейцарских Альпах.
4. **Мер-де-Глас** Этот "железный путь" по леднику недалеко от Шамони — один из самых высоких: 2687 м.
5. **Ивано-Дибона** Высокогорная траверса в Монте-Кристалло с сохранившимися руинами времен Первой мировой и самым длинным подвесным мостом в Доломитах.

Железная выносливость

Потом я пробую успокоиться. С высоты своего положения я не просто вижу сотни вершин горной гряды Доломитов, я чувствую себя в самом ее центре. Крошечный человечек, в смертельном страхе изо всех сил вцепившийся в камень. Я пытаюсь сосредоточиться на мысли, что никакой опасности нет — ведь так сказал мой проводник.
И, по идее, так оно и есть.

"Виа феррата" — альпинистский термин, который в переводе с итальянского (via ferrata) означает "железный путь". На всем протяжении трассы через каждые 1-2 м в скалу вбиты металлические скобы, через которые протянут металлический же трос — отсюда, собственно, и название. На тебя надевают специальную страховочную систему, в нее ввязаны два куска веревки с карабинами — и ты начинаешь подъем. Когда ты доходишь до вбитой в скалу скобы, через которую идет трос, то отцепляешь один карабин и пристегиваешь его к следующему отрезку троса, а потом делаешь то же самое со вторым карабином. То есть ты всегда привязан к тросу по крайней мере одним карабином, так что упасть практически невозможно. Максимум ты пролетишь вниз на длину одного отрезка страховочной веревки, то есть не более 2 м.

На самом деле, как бы я ни трусил, я действительно доверяю Марчелло. Он вырос в Южном Тироле, и когда он не работает проводником для альпинистов и горнолыжников в своем родном крае, то делает то же самое в Гималаях и Андах. За все эти годы в горах он получил такие знания, которые просто невозможно почерпнуть из книг. И конкретно по нашей сегодняшней трассе — Brigata Tridentina — он проходил сотню раз. К тому же, когда он рассказывает и показывает, что и как нужно делать, он абсолютно спокоен. Это вызывает доверие, и я следую за ним.

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВУ НА ВЫСОТЕ

Elios Helmet от Petzl

Достаточная защита для хрупкого содержимого твоей черепушки на случай падения тебя на камни или камней на тебя. Внутри шлема — очень плотная полипропиленовая пена, снаружи — твердый корпус. Шлем легкий, но крайне прочный. Эргономичная форма не мешает обзору. Размер регулируется колесиком сзади. Даже не вздумай лезть на гору без шлема.

СОВЕТ Поменяй шлем после удара, даже если его повреждения выглядят минимальными.

Под его чутким руководством я все же более-менее равномерно продвигаюсь вперед: поднимаюсь на 2 м, перекидываю карабины, следующие 2 м… Отрезки разные по сложности — где-то опору для ног и рук найти достаточно легко, где-то стена становится почти отвесной. Каждые несколько отрезков я вынужден отдыхать, чтобы унять дрожь в коленях, оглядеться и в очередной раз подивиться на величие пейзажа вокруг нас. Затем я настраиваю себя на очередной бросок, мы ползем вверх, и так далее, потихоньку. По крайней мере до тех пор, пока я могу подниматься.

Очередная остановка на отдых кажется мне бесконечной, но на самом деле я замер всего на несколько долгих секунд. Деваться некуда: лезть можно только вверх. Я предельно сконцентрирован и настроен на дальнейший подъем, но сердце все равно колотится от страха. Я проверяю оба карабина и снова ползу вверх. Через минуту я стою наверху этого особенно отвесного участка скалы, успокаивая себя разглядыванием величественного вида. Изломанные пики простираются во все стороны, окружая зеленые долины с изящными альпийскими деревеньками. Марчелло вырывает меня из страны грез напоминанием, что лезть нам еще довольно далеко. И самый трудный участок будет на самом верху.

Я смотрю вверх и со вздохом понимаю, что старина Марчелло прав. Сначала нам надо взобраться по нескольким лестницам, прибитым на самых опасных участках маршрута прямо к скале. Так делается на всех "железных путях" в Европе и Северной Америке. Может показаться, что это сравнительно легко, но, поверьте мне, лезть по холодной стали на высоте 2000 м над уровнем моря с трясущимися от усталости ногами не так-то просто.

С ЭТИМИ ШМОТКАМИ ТЫ НА ВЫСОТЕ

Используй этот набор по совету британского скалолаза и тренера Гарета Пэрри.

1. ПРАВИЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА СПИНУ

Prophet 45 от The North Face

Этот туристический альпинистский рюкзак использовали при восхождении на Эверест альпинисты Конрад Анкер и Симоне Моро.

2. НЕВЕСОМАЯ ОДЕЖКА

M Peregrine /10 от The North Face

Легкая, не затрудняющая движений куртка для защиты в любых условиях.

3. НИГДЕ НЕ ЖМЕТ

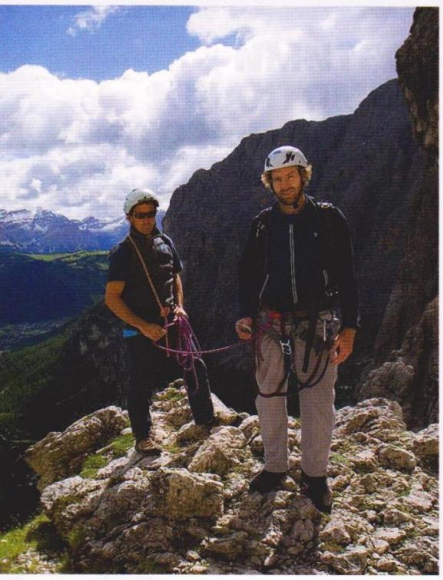
Minimalist Pant от Marmot

Водонепроницаемые штаны с молнией на лодыжках, чтобы не трепало на ветру.

4. ГЛАВНОЕ — НОГИ

La Sportiva Onix GTX-XCR

Трекинговые ботинки из водонепроницаемого дышащего материала Gore-Tex XCR.



Пик близко

Я концентрируюсь на каждом перехвате руками, на каждой смене положения ног. Психологически это так же тяжко, как и физически, и, честно говоря, это так страшно, что язык не поворачивается назвать это удовольствием. Но ощущение, что каждый шаг — это еще одна победа, стоит всех переживаний. Шаг за шагом я добираюсь почти до самого верха.

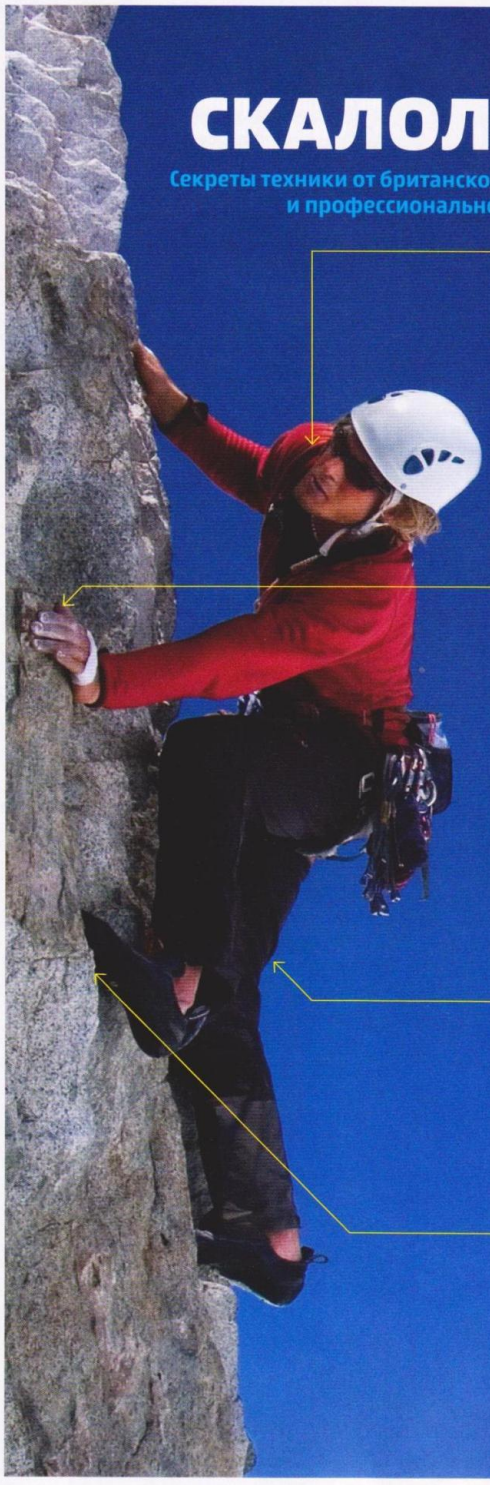
Последнее препятствие — обледеневший подвесной мостик, соединяющий Торре-Экснер, скалу, на которую я только что взобрался, с соседней, Торре-Бруникo.

Мостик длиной всего около 5 м, но у меня в голове совсем другая цифра — 1000 м пропасти под ним. Изо всех сил пытаясь сдержать предательскую дрожь в ногах, я медленно бреду на ту сторону. По дороге не могу не бросить пару коротких взглядов вниз и чувствую, как сердце уходит в пятки. Но наконец мост пройден.

Невдалеке показалось кристально чистое озеро небесного цвета — Пишиаду, а также ресторан, вид которого немного сбивает с меня спесь покорителя природы. Я чувствую себя героем, и обратный путь с горы теперь кажется мне обычной воскресной прогулкой. Без пива, правда, но я о нем и думать забыл там, на вершине.

ШКОЛА СКАЛОЛАЗАНИЯ

Секреты техники от британского чемпиона по боулдерингу и профессионального альпиниста Гарета Пэрри.



1 ИЩИ И ВЫСМАТРИВАЙ

Посмотри далеко вверх, чтобы увидеть, куда лезешь, а затем пробеги взглядом весь путь до точки в нескольких метрах от тебя. Тебе нужно точно видеть и понимать всю гору — если ты уперся в непроходимый участок, то должен знать, как спуститься в исходную точку и есть ли альтернативный маршрут наверх.

2 ХВАТАЙСЯ НАМЕРТВО

В захвате нужно использовать все пальцы. Распространенная ошибка — захват только тремя средними пальцами. Используй и большой, и мизинец.

3 ПАДАЯ, РАССЛАБЬСЯ

Если чувствуешь, что сейчас упадешь, главное — постараться расслабить тело. Это трудно, но если ты будешь напрягаться, то отлетишь дальше от поверхности, а значит, и сильнее ударишься об нее.

4 ВЕС НА НОГИ

Один из самых важных советов, который я даю скалолазам любого уровня, — старайся держать вес на ногах. Твои ноги никогда не устанут настолько, чтобы не держать твое тело, а вот руки могут.

5 У ТЕБЯ ДВЕ НОГИ

Старайся выбирать выемки такого размера, чтобы ты мог сменить в ней одну ногу на другую, если что. Так, даже если ты стоишь только на одной ноге, то всегда сможешь выбрать более удобную позицию, чтобы дотянуться до следующей зацепки. ■

ФОТО: JAMES MCPHAIL, GETTY/FOTOBANK

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

17–20 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ОТДЫХАЕМ ХОРОШО!

Пока остальные вкалывают на субботниках, у твоих мышц — шабат. Ну почти. До полного прекращения работы дело, конечно, не дойдет. Но в целом весь ближайший месяц будет посвящен восстановительному отдыху.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Так и думал, что, не успею я еще дописать вступление, начнутся вопросы: "Как отдых? Зачем отдых?" Спокойно. Сейчас объясню.

Во-первых, временное снижение интенсивности тренировок — а речь сейчас именно о таком виде отдыха** — поможет твоим мускулам, центральной нервной системе и всему остальному телу слегка прийти в себя и подготовиться к дальнейшему росту.

Во-вторых, всего за 4 недели уже накачанные мышцы от тебя никуда не денутся. Чтобы начать терять наработанную мускулатуру, требуются аж 6-8 недель полнейшего бездействия.

К тому же ты по-прежнему будешь тренироваться. Да еще как! В твоем арсенале сохранятся почти все сложные упражнения со штангой (они не дадут уйти силе), а количество кардиотренировок мы тебе и вовсе увеличим — надо проявить те мышцы, что у тебя уже есть. Все-таки лето на носу.

фото: GETTY/ISTOCK

* Перед тобой четвертая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком.

** Не думал же ты, в самом деле, что мы отправим тебя валяться на диване перед ящиком из-под телевизора?

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

В отличие от прошлых частей нашей годовой программы, эта вполне подходит для новичков. Так что, если ты только начинаешь заниматься фитнесом, стартуй с этой программы и дальше придерживайся тотального фитнес-плана, который МН будет публиковать до конца года.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

	НЕДЕЛЯ №1	НЕДЕЛЯ №2	НЕДЕЛЯ №3	НЕДЕЛЯ №4
Силовых тренировок в неделю	2	2	3	3
Подходов в каждом упражнении	2	2	3	4
Повторов в каждом подходе	15	10	8	6
Отдых между подходами	до полного восстановления			
Вес отягощений (от 1ПМ)*	40%	50%	60%	70%
Кардиотренировок в неделю	1	1	2	2

*1ПМ – одноповторный максимум. Тот вес, который ты можешь выжать с правильной техникой не более одного раза.

КАРДИОПРОГРАММА

Долой душные залы, выбирайся на улицу! Тренировки на свежем воздухе не только вносят разнообразие в спортивную жизнь, освежают голову, поднимают настроение, но и, согласно Journal of Steroid Byochemistry and Molecule Biology, на 47% эффективнее в деле сжигания жира. Итак, твой план на ближайшие 28 дней:

НЕДЕЛЯ №1

Спокойный бег – 15 минут. (Количество тренировок в неделю см. в таблице вверху.)

НЕДЕЛЯ №2

Спокойный бег – 20 минут. Если будет возможность, бегай босыми ногами по траве или песку, дай суставам отдохнуть от кроссовок и асфальта. Затем 15 минут покрути педали на велосипеде.

НЕДЕЛЯ №3

Бег – 20 минут, но по другому маршруту (или, если бегаешь на дорожке, на другой программе). Затем крути педали 20 минут.

НЕДЕЛЯ №4

Спокойный бег – 30 минут.

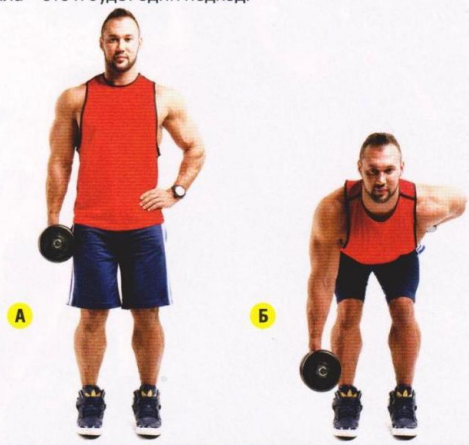
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1

Становая тяга с одной гантелью

Мышцы: *кор полностью, ягодичные, разгибатели бедра*

Встань прямо, ноги на ширине бедер, колени чуть согнуты, в правой руке – гантель. Таз немного отведи назад и слегка прогнись в пояснице **(А)**. Отводя таз и чуть сгибая колени, но не отрывая пяток от пола и не округляя поясницу, наклонись вперед **(Б)**. Мощным движением разогни корпус и выпрями ноги, возвращаясь в положение А, повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку, выполни все сначала – это и будет один подход.

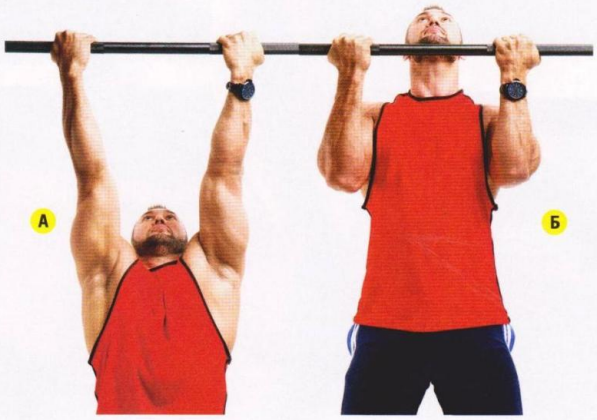


2

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, низ трапеций, бицепсы*

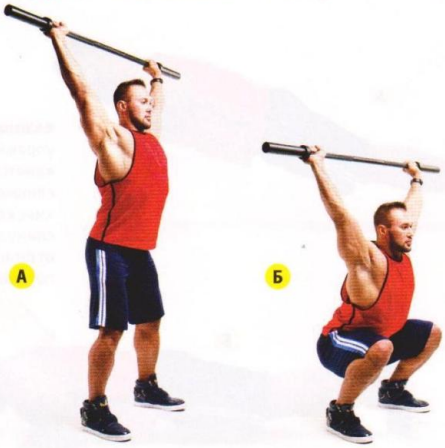
Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом. Расстояние между кистями должно чуть-чуть превышать ширину плеч. Смотри вверх, немного прогнись в грудном отделе и скрести лодыжки **(А)**. Отводя плечи вниз и назад, подтянись, стараясь коснуться перекладины хотя бы низом подбородка **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.



3
Приседания со штангой над головой

Мышцы: *ноги полностью, разгибатели позвоночника, кор*

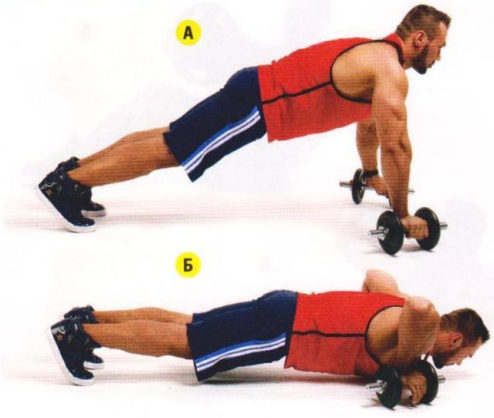
Возьми штангу (или только гриф), поставь ноги чуть шире плеч, ступни разверни наружу на 30–45°. Чуть попружинь в коленях, отведи таз назад и подними снаряд над головой. Хват широкий — как в жиме лежа или шире **(А)**. Не отрывая пяток от пола, не сгибая рук в локтях, не наклоняясь вперед и не выводя туда же колени, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.



4
Отжимания на гантелях

Мышцы: *грудные, трицепсы, передняя часть кора*

Поставь гантели на пол (чуть шире плеч). Грифы гантелей могут быть параллельны друг другу, развернуты в линию или расположены под прямым углом — лишь бы было комфортно твоим плечевым суставам. Ноги выпрями, ступни вместе, корпус выведи в одну линию с ногами **(А)**. Сохраняя баланс и положение тела (в линию), согни руки в локтях и опустись **(Б)**. Не разводи гантели в стороны! Вернись в положение А и повтори.



5
Присед на одной ноге на лавку со штангой

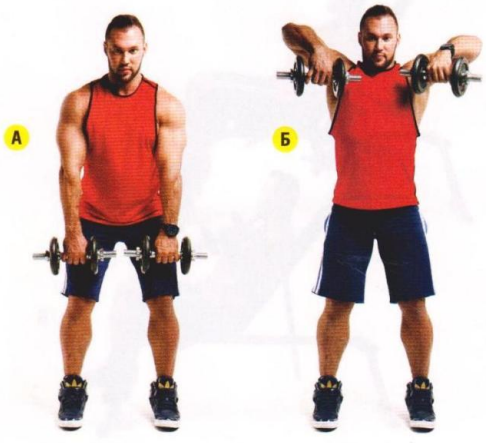
Мышцы: *ягодичные, квадрицепсы, задняя поверхность бедра*

Встань спиной к лавке на расстоянии одного шага. Положи на спину легкую штангу или просто гриф, чуть согни правую ногу в колене, левую выпрями и подними перед собой **(А)**. Отведи таз назад и мягко сядь на лавку **(Б)**. Плюхаться запрещено! Ты должен опускаться осторожно, словно собираешься сесть на битое стекло. Не помогая себе левой ногой, поднимись в положение А. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

6
Тяга гантелей к подбородку

Мышцы: *дельтовидные, трапеции*

В руки возьми по гантели, ноги поставь на ширину бедер. Немного прогнись в спине, чуть согни ноги в коленях и разверни грифы гантелей в одну линию **(А)**. Слегка помогая себе корпусом, подними гантели к плечам **(Б)**. Следи, чтобы локти не опускались ниже кистей. Вернись в положение А и повтори.



7
Жим гантелей сидя

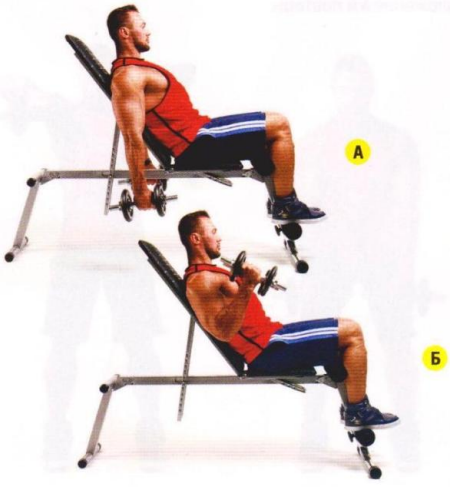
Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Сядь на лавку, спинка которой поднята почти вертикально (с небольшим уклоном назад), ноги — на ширине плеч. Подними гантели к плечам, развернув ладони вперед **(А)**. По сходящейся траектории подними гантели над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. Следи за тем, чтобы не было лишних прогибов в пояснице или грудном отделе позвоночника. Если хочется прогнуться, значит, либо вес слишком тяжел, либо спинку скамьи можно наклонить еще чуть-чуть назад.

8
Молотки на наклонной скамье

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

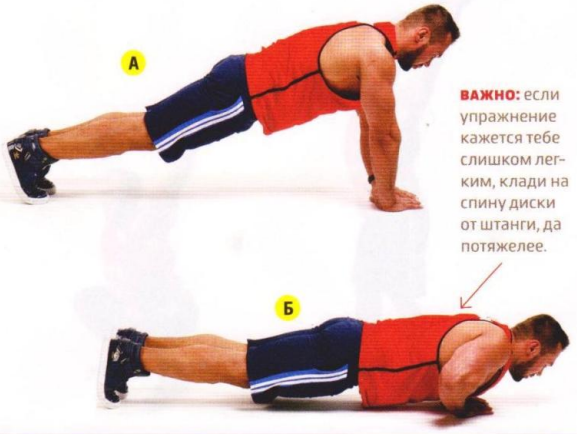
Сядь на скамью с наклонной спинкой, взяв в руки гантели. Откинься, ладони разверни друг к другу **(А)**. Не смещая локти, согни руки, подняв гантели к плечам **(Б)**. Подконтрольно верни вес в положение А и повтори.



9
Отжимания с узкой постановкой рук

Мышцы: *трицепсы, грудные*

Исходное положение — обычный упор лежа. Разве что ладони должны быть поставлены близко друг к другу. Так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы обеих рук. Ноги — вместе, тело вытянуто в линию **(А)**. Не прогибаясь в пояснице и не задирая таз, опустись и постарайся коснуться грудью тыльной стороны ладоней **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.



ВАЖНО: если упражнение кажется тебе слишком легким, клади на спину диски от штанги, да потяжелее.

10
Русские скручивания с диском

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота*

Сядь на пол, согнув ноги в коленях под прямым углом. Чуть откинься и зафиксируй это положение. Возьми диск от штанги и подними его перед собой на прямых руках. Не меняя положения ног, поверни корпус и руки с диском сначала вправо **(А)**, а затем влево **(Б)**. Заданное количество повторов необходимо сделать в обе стороны. ■

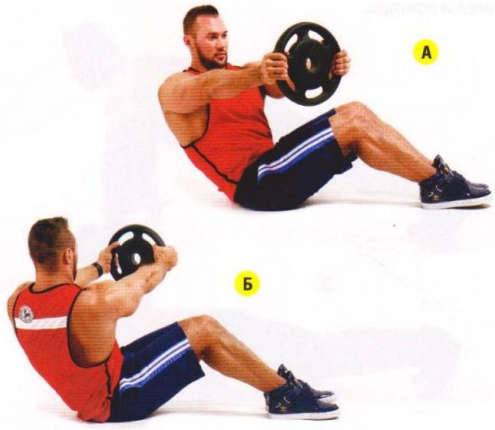


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

МЕДАЛЬНЫЙ ПЛАН

ВОПРОС **Хочу поехать на Men's Health Urbanathlon в июне. Бегаю, прыгаю, штангу тягаю. Может, есть какие-то специальные упражнения конкретно под это соревнование?** САША

ОТВЕТ **Готовиться к "Урбанатлону" нужно комплексно. Лучше всего совмещать два типа тренировок — силовые и беговые. Бегать старайся по беговой дорожке на близлежащем стадионе, а не по асфальту — нужно поберечь колени и позвоночник от лишней ударной нагрузки (подробнее о беге см. в колонке "Ноухау"). А тут мы расскажем, как правильно заниматься в зале (выполняй упражнения три раза в неделю, отдыхая между тренировками не менее 48 часов).**

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МЕСЯЦ

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
Толчок	3 x 5	3 x 4	3 x 5	3 x 3
2А Подтягивания на полотенце*	2 x MAX	3 x MAX	4 x MAX	2 x MAX
2Б Отжимания от штанги*	2 x MAX	3 x MAX	4 x MAX	2 x MAX
Фронтальные приседания со штангой**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10
Подъем на бицепс с полотенцем**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10
Диагональный твистер с диском**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10

* — Упражнения 2А и 2Б чередуются: подход одного, отдых, подход другого и т.д.
** — Круг (выполняется подряд без отдыха).

1 ТОЛЧОК

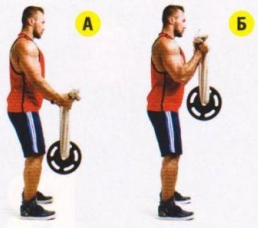
Работают: *все мышцы тела.*

Поставь штангу на пол и подсядь к ней, как при выполнении становой тяги **(А)**. Не округляя поясницу, мощно оттолкнись ногами от пола, разогни корпус, пожми плечами и потяни локти вверх **(Б)**. Поймай штангу на передние дельты, вовремя присев под нее и развернув локти вперед **(В)**. Помогая себе ногами, вытолкни снаряд вверх, четко зафиксировав вес строго над макушкой **(Г)**. Аккуратно верни штангу на пол и повтори.

2 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ПОЛОТЕНЦЕМ

Работают: *двуглавая мышца плеча, все мышцы предплечья.*

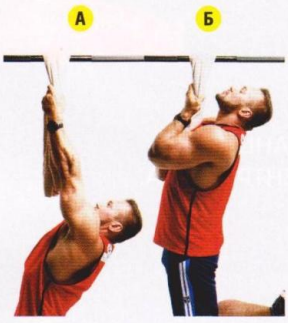
Продень свернутое в трубочку полотенце в отверстие диска. Возьмись за концы полотенца, поставь ноги на ширину бедер и выпрямись **(А)**. Не смещая локти вперед, согни руки **(Б)**. Теперь вернись в исходное положение и повтори.



3 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦЕ

Работают: *широчайшие, грудные, бицепсы, предплечья.*

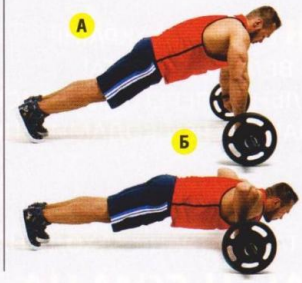
Перекинь через перекладину свернутое в трубочку полотенце и повисни на нем **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечи, подтянись как можно выше **(Б)**. Теперь плавно вернись в исходное положение и повтори.



4 ОТЖИМАНИЯ ОТ ШТАНГИ

Работают: *кор, грудные, трицепсы, дельтовидные.*

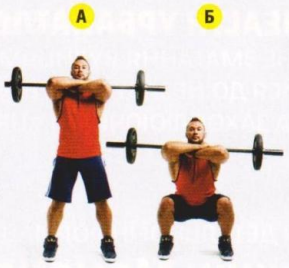
Поставь штангу на пол, повесив на нее по одному диску среднего или большого диаметра. Обопрись на гриф обеими руками, расположив кисти на ширине плеч. Ноги соедини и выпрями **(А)**. Сохраняя баланс, согни руки в локтях и коснись грудью грифа **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



5 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Работают: *мышцы ног и кора полностью.*

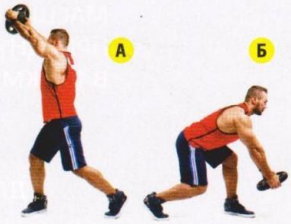
Положи штангу грифом на передние дельты и возьмись за нее перекрестным хватом. Ноги поставь на ширину плеч, чуть согни их в коленях и зафиксируй поясницу **(А)**. Отводя таз назад, сядь в глубокий присед **(Б)**. Теперь вернись в исходное положение и повтори.



6 ДИАГОНАЛЬНЫЙ ТВИСТЕР С ДИСКОМ

Работают: *кор полностью с акцентом на косые мышцы живота.*

Возьми в руки диск от штанги и подними его на прямых руках перед грудью. Поставь ноги на ширину таза и чуть согни их в коленях. Вместе с бедрами повернись влево **(А)** и тут же опустись вправо **(Б)**. Продолжай движения из стороны в сторону, пока не сделаешь нужное количество повторов.



ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №4

Уроки 1-3 ищи в предыдущих номерах МН

СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВЫ

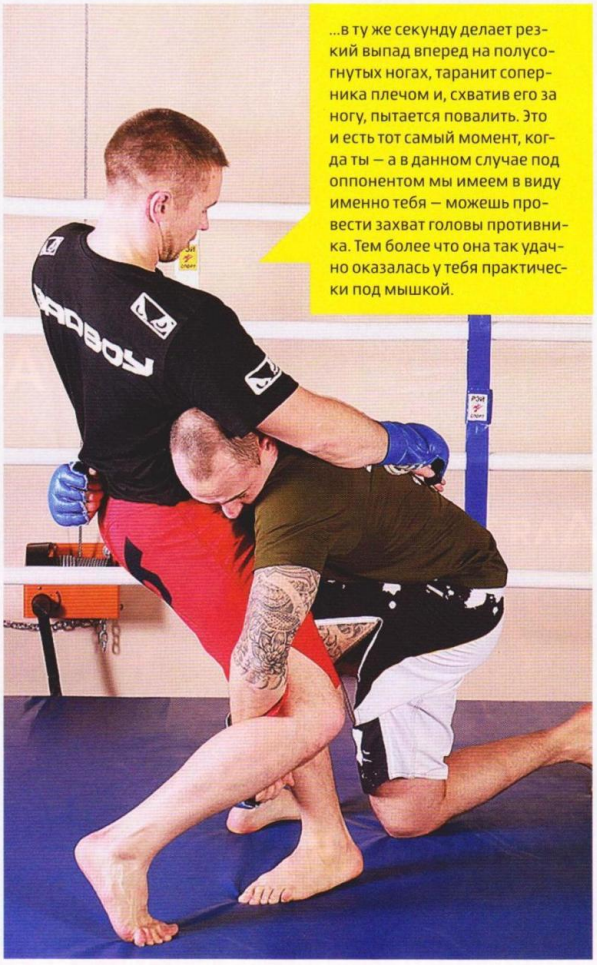
*обладатель черного пояса пятого дана по карате.

Этот урок школы микс-файта посвящен "гильотине" – очень популярному приему ММА. Как, кажется, понятно из названия, цель приема – обезглавить противника. Разумеется, не буквально – микс-файт далек от обильных кровопролитий, – а условно и лишь на время спарринга. Впрочем, между нашей "гильотиной" и знаменитым механизмом для отсечения головы есть кое-что общее – жертвами обеих часто становятся люди беспечные, самонадеянные и неосторожные. Происходит это в три этапа.

1 БОДРОЕ НАСТУПЛЕНИЕ

Есть масса способов угодить в "гильотину". Один из них – неправильный проход в ноги. Этот прием мы уже рассматривали на предыдущих уроках. Вспомним основные моменты. Проход начинается с отвлекающего маневра: нападающий наносит оппоненту короткий удар, целясь в голову. Оппонент ставит блок, поднимая руку, а нападающий...

2 ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА



...в ту же секунду делает резкий выпад вперед на полусогнутых ногах, таранит соперника плечом и, схватив его за ногу, пытается повалить. Это и есть тот самый момент, когда ты – а в данном случае под оппонентом мы имеем в виду именно тебя – можешь провести захват головы противника. Тем более что она так удачно оказалась у тебя практически под мышкой.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

3 КАЗНЬ

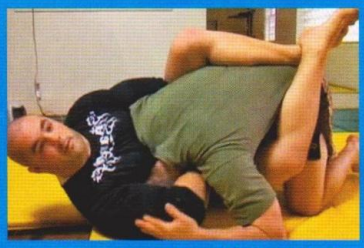
Итак, вы оказались на полу, противник глыбой навис над тобой, но его голова — у тебя в плену. Предплечьем или ладонью одной руки ты обхватил ее под подбородком, надавив на шею нападавшего, а второй накрыл и плотно прижал кисть первой. Ноги тоже не бездействуют. Ими нужно обхватить соперника за корпус, а затем сцепить в замок у него за спиной, чтобы уж точно не вырвался.

Следующее движение должно окончательно закрепить преимущество за тобой, а в идеале — решить исход боя.
Итак: не ослабляя хватку и продолжая удушающий прием, потяни голову противника на себя, слегка подкручивая внутрь. Чтобы проще было понять, представь, что под мышкой ты держишь за край длинное тяжелое бревно и пытаешься, используя собственную руку в качестве опоры, приподнять второй его конец. Вот, собственно, и все.

В качестве заключения хочу сказать, что "гильотина" относится к очень опасным удушающим приемам, использовать который следует только во время спарринга, под присмотром тренера или судьи, но никак не в уличной драке.

ВИДЕОПОСОБИЕ

Начиная с этого урока мы будем дополнять описание приемов ссылками на небольшие ролики по теме. Так сказать, для большей наглядности.



youtube.com/watch?v=_BZGpoeE4_M
Техника выполнения нижней "гильотины", о которой и шла речь на сегодняшнем уроке. Все подробно, но на английском языке.

youtube.com/watch?v=p5Gmn3YDxJo
Фрагмент боя между Д. Миллером и Д. Филлипсом, во время которого первый мастерски исполняет вертикальную "гильотину". Не для слабонервных.

youtube.com/watch?v=NtbqRssamvA
Знаменитый боец ММА Баз Рутен демонстрирует свой способ избавления от вертикальной "гильотины". Поучительно, но для такого роста — не удивительно.

ТЕПЕРЬ БАНАНОВАЯ!

Про то, как полезно кушать кашу, тебе говорили с детства. Правильно, кстати, говорили. А мы не просто говорим — мы приготовили для тебя специальный качковский завтрак. Особенно он хорош перед долгим забегом, заплывом — в общем, длительной кардионагрузкой.

1 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: 100 г.
Зачем: овес богат медленными углеводами, которые, как следует из названия, медленно перевариваются в твоем желудке, постоянно подпитывая организм энергией. Плюс много витамина B_2, помогающего организму усваивать углеводы и жиры.

2 ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: 100 г.
Зачем: в пшенице много железа, которое необходимо для нормальной работы мышц. К тому же в ней содержится миоглобин — белок, играющий важную роль в работе скелетных мышц и сердца. Ну и, наряду с овсом, пшеница — главный источник энергии в этом блюде.

3 БАНАН

Сколько: один, порезанный кружками.
Зачем: еще немного углеводов, на этот раз быстрых, дающих моментальный заряд энергии. Кроме того, сладкий вкус банана отлично дополняет вкус каши.

4 КУРАГА

Сколько: горсть.
Зачем: сушеные абрикосы богаты калием — минералом, помогающим твоему организму запасать воду, что, как понимаешь, крайне важно для спортсмена. К тому же курага достаточно калорийна и богата клетчаткой.

5 ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ

Сколько: 1 ст. л.
Зачем: в них много магния, ключевого для транспортировки энергии по организму минерала. Он участвует в процессе синтеза белка в организме на всех стадиях. К тому же магний задействован в передаче импульсов от нервов к мышцам. Можешь заменить подсолнечные семечки кунжутными, в них этого металла тоже навалом.

6 ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Сколько: 1 ст. л. дробленых.
Зачем: по содержанию омега-3 и омега-6 грецкие орехи уступают только рыбе. А кислоты эти необходимы для нормальной работы твоим сердцу и сосудам. Да и вообще, сколько уж можно говорить, как хороши эти кислоты. Ешь орехи — и все тут!

СОУС:

150 г натурального йогурта без сахара
1 ст. л. меда
Сок одного апельсина
Все как следует перемешать.

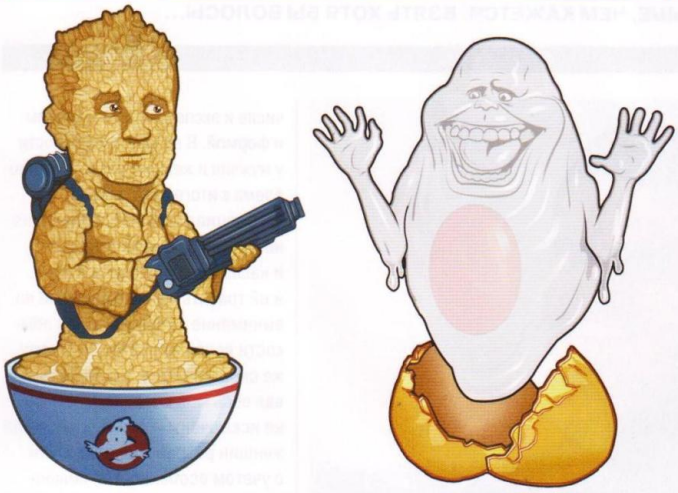
КАК ГОТОВИТЬ:

Свари из овса и пшеницы кашу (на воде, можешь добавить чуть-чуть соли), положи в кашу все прочие ингредиенты, залей соусом и тщательно перемешай.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЕДА НА ВЫЛЕТ

За приз утренних зрительских симпатий борются овсянка и яйца.



РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Всего 100 г овсянки дадут тебе целых 379 ккал, 69 г углеводов и 10 г клетчатки. Звучит неплохо, но это еще не все. Углеводы овса перевариваются медленно, благодаря чему уровень энергии в крови снижается неспешно и плавно — меньше шансов, что на работе ты опять побежишь к автомату с шоколадками.

Яйца не так питательны (90 ккал в одном яйце, около 150 ккал в 100 г яичницы), но это едва ли не лучшая еда на завтрак для мужчины с лишним весом. Исследования британских диетологов показали: толстяки, завтракавшие яйцами, теряли свои килограммы на 65% эффективнее, чем те, кто поглощал выпечку. При этом испытуемые были энергичны и веселы.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

У овсянки есть два секретных оружия — аргинин и марганец. Первый способствует кровотоку внутри мышц, благодаря чему ты выжмешь больше в зале. Второй помогает мышцам лучше усваивать белок. Вот тебе хотя бы две причины добавить горсть овсяных хлопьев в твой протеиновый коктейль.

Как ни странно, яйца на самом деле содержат столько же белка, сколько и овсянка, — 13 г на 100 г веса. Но, в отличие от овсяного, яичный протеин усваивается почти на 100%. Яйца не только снабжают тебя протеином, но и помогают его усваивать. Съедая три яйца в день, ты сможешь нарастить в два раза больше мускулов, чем с двумя яйцами, говорят ученые из Техаса.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Овсянка хороша не только до, но и после тренировки. В состав овса входят вещества, обладающие противовоспалительными свойствами и способствующие лучшему усвоению мышцами всех необходимых им питательных веществ.

Как еда после тренировки яйца уделывают овсянку. Во-первых, прекрасно усваивающийся белок, а во-вторых, жир, содержащийся в желтке. Он способствует выработке тестостерона, без которого невозможен рост мышечной массы.

И ПОБЕЖДАЮТ... ЯЙЦА — БЛАГОДАРЯ ЛЕГКОУСВОЯЕМОМУ БЕЛКУ И СПОСОБНОСТИ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

73

НА СТОЛЬКО ККАЛ МЕНЬШЕ ТЫ СЪЕШЬ, ЕСЛИ ЗАМЕНИШЬ ПОРЦИЮ МАЙОНЕЗА (5 Г) НА АНАЛОГИЧНУЮ ПОРЦИЮ СОУСА БАРБЕКЮ

ВМЕСТО СТАКАНА

Хлестать пенную белую жидкость после каждой тренировки совсем не обязательно. Перед тобой отличные заменители протеинового коктейля.

Пакетик сушеного мяса к пиву + **Горсть винограда**

В одной пачке такого мяса — 25 г протеина. Сахар в винограде даст моментальный заряд энергии, что не позволит организму начать переваривать собственные мускулы.

250 г творога + **Горсть сухофруктов**

Сухофрукты содержат все полезные вещества свежих фруктов, но в концентрированной форме. Белок из творога усваивается организмом почти полностью, в 250 г — 30 г чистого протеина.

500 г молока + **Полплитки шоколада**

В полулитре молока — 20 г вожделенного белка. 100 г шоколада дадут тебе целых 56 г углеводов, чтобы подкрепить усталое тело, плюс антиоксиданты, в которых ты особенно нуждаешься после физической нагрузки.

150 г натурального йогурта + **1 ст. л. меда**

В стаканчике йогурта — 23 г белка, 9 г углеводов и совсем мало жиров. Для вкуса (и дополнительного углеводного удара) добавь меду. Кстати, несмотря на сладость, мед заметно уступает в калорийности большинству десертов. Ешь без опаски.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

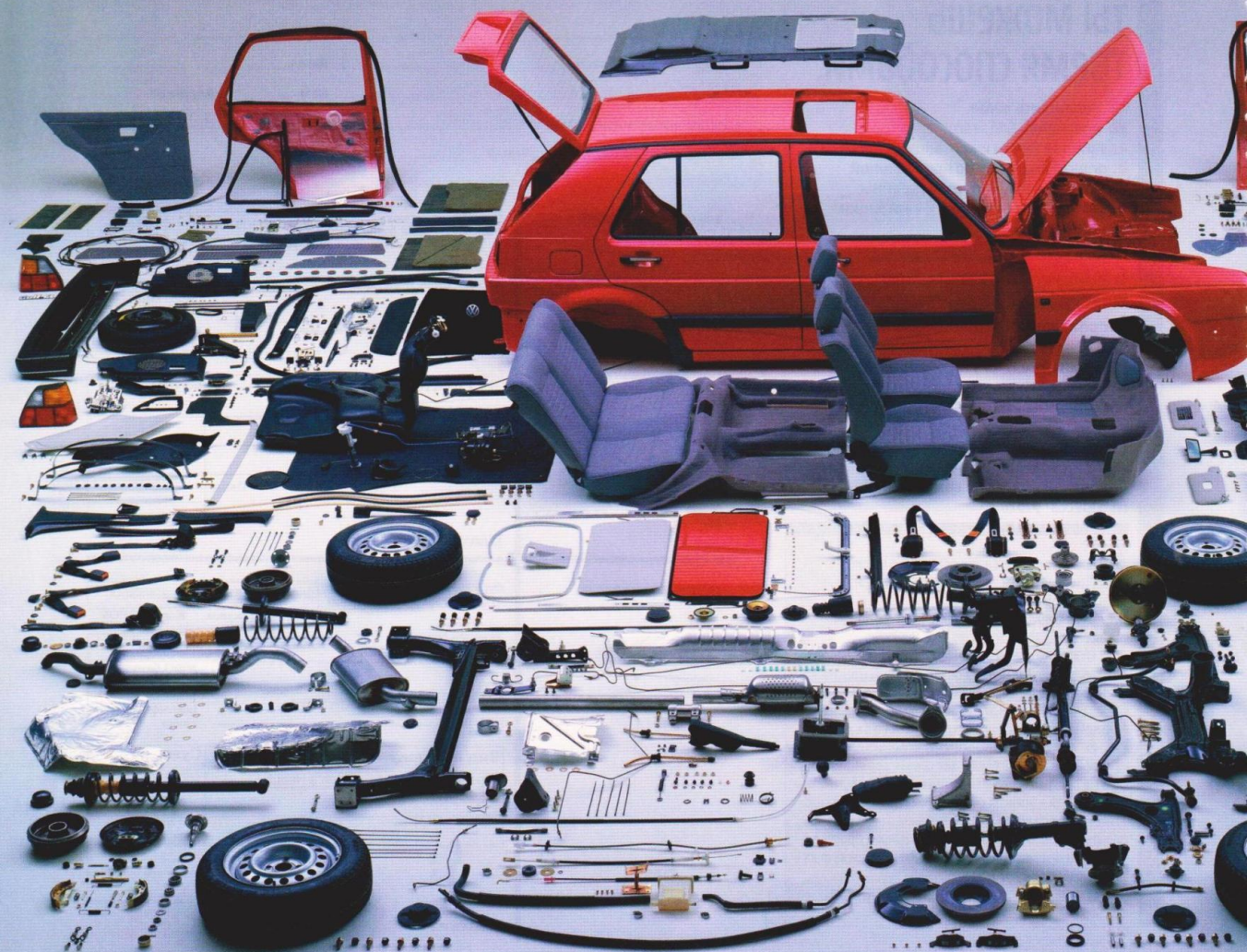
ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Разбираешься ли ты в автомобилях

В РАСПОРЯЖЕНИИ MEN'S HEALTH ОКАЗАЛСЯ ТЕСТ, ДАЮЩИЙ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС, НАСКОЛЬКО ТЕБЕ ИНТЕРЕСНЫ МАШИНЫ. ПОПРОБУЙ ПРОЙТИ ЕГО — ВСЕ РАВНО ЕЩЕ ЧАС СТОЯТЬ В ПРОБКЕ.

ТЕКСТ: ЕГОР МОСКВИТИН



КЛЮЧ НА СТАРТ!

(ставь себе четыре балла за каждый правильный ответ, кроме особо оговоренных случаев)

1. Президент Обама как-то похвастался, что именно американцы изобрели автомобиль. На самом деле это случилось в Германии. А звали изобретателя...

А Карл Рапп ☐
Б Вильгельм Майбах ☐
В Готтлиб Даймлер ☐
Г Карл Бенц ☐

Правильный ответ: Г *Бенц представил свой первый автомобиль с бензиновым двигателем в 1885 году. Майбах и Даймлер — только в 1892-м. Рапп, будущий основатель BMW, был в то время слишком юн. А Обама, скорее всего, имел в виду Джорджа Селдена, получившего патент на четырехколесный автомобиль в 1895 году. По иронии судьбы, двигатель внутреннего сгорания "с возможностью использования его на четырехколесном экипаже" Селден запатентовал еще за 16 лет до этого, но с конструкцией самого "экипажа" все тянул — вносил изменения в чертежи и т.д. Не был бы перфекционистом — опередил бы Бенца. Впрочем, реальный автомобиль Селден так никогда и не сделал.*

2. Не все производители машин начинали с производства машин. Попробуй догадаться, какая компания чем занималась до реконверсии: 1) Toyota, 2) Opel, 3) BMW, 4) Peugeot.

А Швейными машинками и велосипедами ☐
Б Авиационными моторами ☐
В Ткацкими станками ☐
Г Кофемолками (а также измельчителями соли и перца) ☐

Правильные ответы: 1В, 2А, 3Б, 4Г *Поставь себе балл за каждую верную догадку. Интересный факт: BMW пришлось отказаться от производства авиамоторов по условиям Версальского мирного договора 1919 года. С горя немцы переключились сначала на мотоциклы, а затем на автомобили.*

3. Не так давно четыре крупных автопроизводителя устроили шуточную пикировку. Компания №1 поздравила Компанию №2 с тем, что та стала обладателем премии South African Car of the Year 2006. Поздравление заканчивалось словами "От обладателя премии World Car of the Year 2006". Компания №2 прислала через СМИ такую открытку: "Поздравляем Компанию №1 с победой в конкурсе World Car of the Year 2006. От шестикратного победителя гонок Consecutive Le Mans 24 Hour (2000-2006)". В перепалку вступила Компания №3: "Поздравляем с победой в конкурсах красоты, ребята. От обладателя International Engine of the Year 2006". Точку в споре поставила Компания №4, выложившая в Интернет постер, на котором респектабельный старичок в дорогом костюме, сидя на старинном диване, с улыбкой показывает молодежи средний палец. Внимание, вопрос: что это за компании такие вообще?

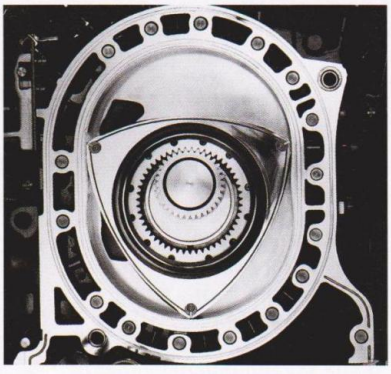
А Subaru ☐
Б Bentley ☐
В Audi ☐
Г BMW ☐

Правильные ответы: *Компания №1 — BMW, Компания №2 — Audi, Компания №3 — Subaru, Компания №4 — Bentley.*

4. Tesla Roadster — самый быстрый в мире гражданский серийный электрокар. На зависть другим энерджайзерам, он разгоняется до сотни аж за...

А ...13 секунд ☐
Б ...9 секунд ☐
В ...6 секунд ☐
Г ...4 секунды ☐

Правильный ответ: Г *Впечатляющий результат, но хватает электрочуда всего на 400 км. После этого машинку потребуется вставить в розетку.*



5. Роторно-поршневой двигатель отличается от обыкновенного бензинового двигателя внутреннего сгорания кучей разных нюансов. Например, названием. Ниже приведены четыре особенности РПД. Одна из них неверная. Угадай какая.

А РПД способен давать значительно больше лошадиных сил на кубический сантиметр объема ☐
Б РПД свойственен более экономичный расход масла ☐
В Габариты РПД в полтора-два раза меньше, чем у обычного двигателя ☐
Г Деталей в нем тоже меньше — на 35-40% ☐

Правильный ответ: Б *РПД жрет масло, как кот Матроскин. На тысячу километров уходит до литра. С бензином тоже незадача: расход топлива на 100 км у некоторых машин достигает 20 л. Зато у РПД, поэтически выражаясь, большой КПД. Например, Mazda RX-8, серийный автомобиль с таким мотором, дает до 250 л. с. при объеме двигателя всего 1308 куб. см.*

6. Попробуй догадаться, как слышат экспортные названия некоторых моделей в некоторых регионах мира: 1) Chevrolet Nova, 2) "Лада Жигули", 3) Mitsubishi Pajero, 4) Ford Fiera.

А Европейцам послышалось, будто речь идет о мужчине-проститутке ☐
Б В Мексике удивились: зачем называть машину "яростным онанистом"? Впрочем, модель быстро переименовали в Montero ☐
В В Южной Америке так называют неопрятных старушек ☐
Г По-испански это название звучит как "Не едет"* ☐

Правильные ответы: 1Г, 2А, 3Б, 4В *Поставь себе балл за каждую верную догадку.*
** Впрочем, это притянутое за уши сравнение придумали конкуренты Chevrolet: no va на испанском действительно означает "не едет", но у nova и no va совершенно разные произношения, причем ни один испанец не скажет no va про машину — только no funciona. Nova в Латинской Америке продавалась прекрасно.*

7. Автозавода с каким названием не было в СССР:

А ЛиАЗ ☐
Б КАВЗ ☐
В ТАЗ ☐
Г ПАЗ ☐
Д КААЗ ☐

Правильный ответ: В *ТАЗом должен был называться завод в Тольятти. Но авторы испугались аналогии с тазиками (в том числе с цементом) и окрестили детище ВАЗом.*

8. Вопрос из курса истории. Самым быстрым гоночным автомобилем 1911 года был американский болид Marmon Wasp. Во время первой в истории гонки "500 миль Индианаполиса" гонщик Рэй Хэрроун прошел на нем 800 км со средней скоростью...

А 33 км/ч ☐
Б 65 км/ч ☐
В 93 км/ч ☐
Г 120 км/ч ☐

Правильный ответ: Г *За свой подвиг Хэрроун и его команда получили $14 250. О том, как изменился курс валют за сто лет, мы поговорим в каком-нибудь другом тесте.*

9. Какая компания, к большой обиде американцев, не входит в концерн General Motors?

А Vauxhall ☐
Б Daewoo ☐
В Opel ☐
Г Aston Martin ☐

Правильный ответ: Г *Aston Martin до 2007 года принадлежала "Форду", пока за почти миллиард долларов не ушла к консорциуму мутных арабских шейхов.*

10. В объединение Fiat не входит:

А Alfa Romeo ☐
Б Maserati ☐
В Lamborghini ☐
Г Ferrari ☐

Правильный ответ: В *Примечательно, что однажды Fiat все-таки купил Lamborghini. Но речь шла только о тракторном цехе компании. Тракторы "Ламборгини" делают и сегодня, но уже компания Same Deutz-Fahr Group.*

11. Классификация SUV (sport utility vehicle) означает, что машина имеет полный привод и кузов универсал. Универсал, в свою очередь, отличается от седана увеличенным багажным отделением и дополнительной дверью в задней части. Вот так все сложно. Внимание, вопрос: благодаря какой модели и марке в обиход вошел термин SUV?

А Toyota Land Cruiser ☐
Б Mercedes-Benz Geländewagen ☐
В Land Rover Discovery ☐
Г Volkswagen Touareg ☐

Правильный ответ: А *Маркетологам так понравился японский слоган "Знаменитый на весь мир автомобиль для спорта и быта", что "автомобилями для спорта и быта" уже 40 лет называют половину внедорожников.*

12. В автомобильном мире царит страшный промискуитет. Какая компания из первого списка принадлежит какой компании из второго? 1) Mercury, 2) SAAB, 3) Lancia, 4) Volvo.

А Geely ☐
Б Spyker ☐
В Fiat ☐
Г Ford ☐

Правильные ответы: 1Г, 2Б, 3В, 4А *Поставь себе балл за каждую верную догадку.*

13. Rolls-Royce хвастается, что сохранил практически мануфактурное производство даже в век победившей робототехники. Например, на то, чтобы обтянуть кожей руль Rolls-Royce Phantom, у английского работяги-сборщика уходит ни много ни мало...

А ...пять часов ☐
Б ...два дня ☐
В ...рабочий день ☐
Г ...три часа ☐

Правильный ответ: В *А прежде чем передать Rolls-Royce счастливому покупателю, машину обязательно заставляют пройти 2000 км. После этого ее заново разбирают, проверяют все детали, опять собирают и красят.*

Реклама

ВІД ПІДВИЩЕНОГО ПОТОВИДІЛЕННЯ

Упаковки вистачає до 6 міс. користування
Одного нанесення вистачає на 5 днів

DRYDRY
запитуйте в аптеках міста

Зроблено у Швеції

рекомендована ціна 160 грн.

Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи № 05.03.02-03/66615 від 16.09.2010.

www.scandi-line.com тел.: (0432) 50-78-48, 063 411 11 99, 098 301 35 75

*ДрайДрай

14. В 1966 году вышел фильм "Мужчина и женщина" об отношениях профессионального гонщика и вдовы каскадера. Третьим полноправным героем этой ленты стал известный спортивный автомобиль. Какой?

А Lamborghini Miura ☐
Б Ford Mustang ☐
В Dodge Charger ☐
Г Aston Martin DB5 ☐

Правильный ответ: Б *Но другие спорткары, вышедшие в середине 60-х, тоже изрядно засветились в кино — на "Астон Мартине", например, рассекал в первых сериях сам Джеймс Бонд.*

15. Факт: автомобильные компании тратят на маркетинг больше средств, чем любая другая отрасль. Большинство самых ярких рекламных идей рождается именно в этой индустрии. Ниже перечислены четыре маркетинговые кампании, только одна из которых имела место на самом деле. Угадай какая.

А Гигантская эмблема Mercedes была нарисована в пустыне Наска, чтобы инопланетяне "знали, кто тут босс" ☐
Б Lamborghini пообещала, что подарит Папе Римскому последнюю модель Lamborghini Diablo, если тот сдаст экзамен на водительские права ☐
В В 1994 году Peugeot отпраздновала пятидесятилетие освобождения Франции, сделав скидку 50% для всех ветеранов-союзников, участвовавших в Нормандской операции ☐
Г Citroen на протяжении 10 лет арендовала Эйфелеву башню под свой билборд ☐

Правильный ответ: Г *Реклама висела на башне с 1925 по 1934 год. Все остальные идеи так и не покинули стен редакции Men's Health.*

16. Если в твоей "тойоте" на расширительном бачке написано Toyoda, не спеши объявлять войну Китаю. Это значит, что:

А Toyoda — одно из дочерних сборочных предприятий Toyota ☐
Б Toyoda — досадная опечатка, допущенная при штамповке 3 млн деталей в 2004 году ☐
В Toyoda — настоящая фамилия основателя компании ☐
Г Toyoda — название фольклорного японского стихотворения, в переводе что-то вроде "Величие камня" ☐

Правильный ответ: В *Просто состоящее из трех иероглифов слово toyoda пишется девятью взмахами кисти, а девять у японцев — страшно несчастливое число. В написании toyota движений восемь — символ удачи. Мудрый Киитиро Тоёда пожертвовал собственным именем ради процветания бизнеса. Самурай.*

17. Почему в эмблеме Audi четыре кольца?

А Потому что компания первой (в Европе) наладила серийный выпуск четырехцилиндровых двигателей ☐
Б Потому что у основателя компании, пожилого предпринимателя Августа Хорьха, было четыре сына ☐
В Потому что такая эмблема соответствует символике германских рыцарских обществ ☐
Г Потому что корпорация была образована в результате слияния четырех компаний поменьше ☐

Правильный ответ: Г *В концерн Audi, помимо самой Audi, вошли Horch, Wanderer и DKW.*

ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ

Совсем забыли сказать: все это время ты должен был складывать полученные баллы! Если вы с бухгалтером нигде не ошиблись, их должно быть не больше 76 и не меньше нуля.

68-62

Тут одно из двух: либо у тебя в гараже стоит очень оригинальная тачка, либо дома лежит коробка передач Top Gear за последние 200 лет. Уважаем, но будь осторожен: ты знаешь об автомобилях слишком много. И, возможно, будешь первым, за кем они придут, когда начнется восстание машин.

61-42

Ты знаешь об автомобилях все самое главное и чуточку больше, но иногда упускаешь кое-какие занятные детали. Теперь признавайся: ты родом из Запорожья?

41-20

Ты относишься к машинам с уважением, но без коленопреклонения. Поздравляем: такое поведение свойственно людям, у которых есть настоящий автомобиль и нет времени на то, чтобы торчать на форумах спиди-гонщиков.

19-0

Не трогай карбюратор без его письменного разрешения. Не носи майки-алкоголички. Не оставляй открытое пиво в бардачке. Не называй Михалыча Михалычем. Вообще не приближайся к гаражным кооперативам. Мужики не поймут. ■

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO, LEGION-MEDIA, VW

ДИТЯ ГОР

Выпустив на рынок машину под именем "Горец", Toyota предложила протестировать ее... в Киевской области. "Что-то они темнят", — решили мы и отправились разбираться.

КОРОТКОЕ ЗНАКОМСТВО с Toyota Highlander на парковке, и вот я уже внутри. Сиденье, может, и не отличается развитой боковой поддержкой, но мне нравится. В конце концов, на большие боковые перегрузки рассчитывать не приходится, даже несмотря на то, что организаторы предложили протестировать автомобиль в том числе и на бездорожье.

АСФАЛЬТ

Итак, стартуем. Организаторы пугали сотрудниками ГАИ, но внутренний голос просил им не верить, а нажать посильнее на газ, ведь динамика у автомобиля прекрасная. Highlander поставляется только с 3,5-литровым мотором. Он лихо разгоняет двухтонный автомобиль до 180 км/ч, ограниченных электроникой, а первую сотню набирает за восемь с небольшим секунд.

Highlander — изначально городской автомобиль, и на асфальте он ведет себя прекрасно. Подвеска, заимствованная с небольшими переделками у Camry, охотно проглатывает и дорожные волны, и всевозможные стыки-трещины. Руль с хорошей обратной связью удобно лежит в руках... Но, как известно, дороги когда-нибудь заканчиваются.

БЕЗДОРОЖЬЕ

Сворачиваем с дороги. Весь прошлый день шел сильный дождь. И хоть сейчас светит солнце, песок плотный и мокрый. Проехав немного, уступаю водительское место напарнику. Я хотел было поизучать салон, но мы помчали с такой скоростью, что это желание сразу отпало, скорее захотелось упереться ногами в пол, а руками вцепиться в "ручки паникеров".

На первом небольшом трамплине автомобиль слегка поднялся, а подвеска издала характерный для отбоя стук. Хм... Что-то рано. На следующих кочках все повторилось. Ход на растяжение оказался очень незначительным. А вот энергоемкость подвески на сжатие — более чем достаточной.

Проехав какое-то время по лесу, мы оказались у небольшого бархана. Немного не дотянув до гребня, машина встала, зарывшись всеми колесами. У Highlander есть постоянный полный привод с распределением момента между осями 50 на 50, но нет ни блокировок, ни понижающей передачи. Поэтому нам пришлось ждать помощи. Зато наконец-то появилось время рассмотреть салон. Обилие подстаканников выдает ориентацию машины на американский рынок. К слову, подстаканники есть даже у пассажиров третьего ряда. На том же третьем ряду, помимо стаканов, с комфортом могут разместиться два не очень высоких пассажира. Места для ног достаточно, а вот для головы уже не очень. Зато пассажиры на втором ряду могут быть любого размера. Места для ног очень много, а если захочется отделиться от соседа, то среднее место можно сложить, трансформировав трехместный диван в два отдельных кресла.

Ровная грунтовая дорога и возможности подвески позволяли мчать больше сотни. И даже вовремя не замеченные камни и рытвины проглатывались незаметно для ездоков. Так что тут говорить не о чем, разве что о цене, а она у Highlander в Украине от $48 310. Двухзонный климат-контроль, восемь подушек безопасности и 19-дюймовые легкосплавные диски уже в базе. ■

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Braun Series 5

Раньше автоматически чиститься, смазываться и заряжаться умели только самые дорогие бритвы (например, у Braun это седьмая серия), теперь же аналогичными талантами обзавелась и модель пятой серии. Из других ее особенностей стоит отметить то, что она теперь еще лучше бреет традиционно проблемные подбородок и шею. Кроме того, плавающая головка и новая бреющая сетка позаботятся о том, чтобы на коже не было раздражений. От $200.

- **braun.ru**

Apple iPad 2

В чем отличие iPad 2 от предшественника? В два раза более мощный двухъядерный процессор – теперь это A5, а не A4 (что бы это ни значило – Apple традиционно дозирует технические данные), в 9 раз более быстрая работа с графикой (опять нет точных цифр, но, например, игра Infinity Blade явно работает быстрее), 2 камеры (ни слова о мегапикселях, но задняя снимает в HD) и гироскоп. Прибавь к этому на 33% уменьшившуюся толщину (iPad 2 даже тоньше, чем iPhone 4), меньший вес и чехлы-"обложки", которые крепятся к гаджету магнитами. А вот объем памяти не изменился, как и цена во всем мире. В Украине она тоже должна быть, как и прежде, от $800.

- **apple.com**

Jabra Stone 2

Если в тебя кто-то собирается бросить камень, то пусть этим камнем будет Stone 2. Самая навороченная гарнитура от Jabra теперь оправдывает название hands free на все сто. Например, для того чтобы ответить на звонок, не нужно больше нажимать на кнопку – достаточно дать голосовую команду, и разговор начнется. Удобно и то, что устройство может быть одновременно подключено к двум телефонам (если у тебя отдельные мобильники для работы и дома – это актуально). Радиус действия – 10 м, время разговора – 10 часов. $130.

- **jabra.ru**

Nokia N8

Мультимедийный смартфон Nokia N8 на базе Symbian^3 – устройство на все случаи жизни. Свяжет с кем нужно в телефонном режиме или через интернет-коммуникаторы, выведет на путь истинный с помощью навигации и карт Ovi, запечатлит прекрасное посредством 12-мегапиксельной камеры с широкоугольным объективом Carl Zeiss или же покажет прекрасное видео в HD-качестве. Поможет обменяться самым необходимым благодаря возможности подключения USB-флэшки "на ходу" и будет держать в курсе всех новостей благодаря возможности прямого подключения к самым популярным социальным сетям. 4 290 грн.

- **nokia.ua**

ТЕЛЕВИЗОР PHILIPS 9000-Й СЕРИИ

- **16:9 FullHD 1920x1080p**
- **3D Max**
- **Антибликовый фильтр Moth Eye**
- **Подсветка панели LED Pro**
- **400 Гц с откликом 0,5 мс**
- **Smart TV:**
  — Интернет;
  — гид программ;
  — запись на USB;
  — управление со смартфона, планшета и клавиатурой
- **Окружающая подсветка Ambilight Spectra XL**
- **Звук Soundstage 40 Вт**
- **Интегрированный модуль Wi-Fi**

ШИБКО УМНЫЙ

Какие ассоциации возникали раньше со словом "телевизор"? Диван, пиво, чипсы, излишний вес, отупение и зомбирование. Но все меняется. И телевизоры, и отношение к ним.

КОНЕЧНО, ТЕЛЕВИЗОР без дивана и сейчас сложно представить, но свободы выбора видеоряда значительно больше, а для того, чтобы разобраться со всеми возможностями телевизоров Philips 9000-й серии необходимо хорошенько поработать головой. Вот только некоторые из них.

ПОДСВЕТКА ПАНЕЛИ LED PRO

Полная сегментированная подсветка LED Pro позволяет получить самый высокий уровень контрастности и качества изображения как в 2D, так и в 3D. В основе технологии более 1000 светодиодов, которые управляются отдельно, — это позволяет включать подсветку только там, где это нужно. В комбинации с видеопроцессором Perfect Pixel HD Engine изображение приобретает небывалый уровень контрастности, четкости и насыщенности.

3D MAX

Наслаждайся 3D-фильмами не выходя из дома благодаря технологии 3D Max. Комбинация "быстрой" панели и активных 3D-очков позволяет получить объемное изображение с разрешением FullHD 1080p и реалистичной глубиной изображения. Кроме того, любой 2D-контент можно конвертировать в 3D, управляя при этом глубиной изображения.

Для заядлых игроков есть режим Dual View Gaming. Ранее при парной игре каждый видел лишь половину своего экрана, теперь же каждый игрок будет видеть свою картинку на полный экран.

SMART TV

Функция Smart TV создана для интерактивного взаимодействия с твоим телевизором в 4 сферах (Net TV, Control, SimplyShare, Program).

Net TV — предоставляет доступ в Интернет прямо с экрана ТВ (веб-браузинг, аренда фильмов, просмотр пропущенных программ, социальные сети).

Control — управляй телевизором с помощью смартфона или планшета под управлением iOS или Android. Также ты можешь подключить к телевизору беспроводную USB-клавиатуру.

SimplyShare — наслаждайся фотографиями, музыкой или видео с компьютера, смартфона или планшета на экране телевизора.

Program — управляй просмотром, записывай контент на внешний USB-носитель или ставь прямой эфир на паузу.

АНТИБЛИКОВЫЙ ФИЛЬТР MOTH EYE

Антибликовый фильтр Moth Eye выводит контрастность изображения на абсолютно новый уровень. В основе технологии лежит результат естественной эволюции — в качестве светопоглощающего фильтра используются наноструктуры, подобные таким же, какие есть в структуре глаз мотыльков. Уникальность этого фильтра заключается еще и в том, что он не блокирует свет, поступающий от подсветки панели телевизора. Как результат, наивысший уровень контрастности достигает 100 000 000:1 в телевизоре 46PFL9706.

AMBILIGHT SPECTRA XL

Уникальная технология окружающей фоновой подсветки Ambilight Spectra XL визуально увеличивает экран, проецируя на стену за телевизором свечение, которое автоматически меняет интенсивность и цвета в зависимости от изображения на экране телевизора. Функция адаптации свечения под цвет стен интерьера позволяет всегда получать правильную цветопередачу и высокую интенсивность ореола.

SOUNDSTAGE

Тенденция телевизоров к "похуданию" подтолкнула инженеров Philips разработать абсолютно новую уникальную звуковую систему Soundstage. Акустическая система размещена в корпусе подставки и при этом получила больший объем, что крайне важно для воспроизведения низких частот. ■

Guide t

Santoni
MCS
Puma
Timberland
MCS
BOOTS & SHOES
MARLBORO CLASSICS
EST. 1987
Timberland

o Style

ТРЯПИЧНЫЕ КЕДЫ

ЛЕТОМ — ВЕЩЬ НЕЗАМЕНИМАЯ. ЛЕГКО, НОГИ ДЫШАТ, А ГЛАВНОЕ — ВАРИАНТОВ РАСЦВЕТОК БОЛЬШЕ, ЧЕМ У КОЖАНЫХ КРОССОВОК. МОЖНО ВЫБРАТЬ ДАЖЕ ИЗ ДЖИНСОВОЙ ТКАНИ — ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО.

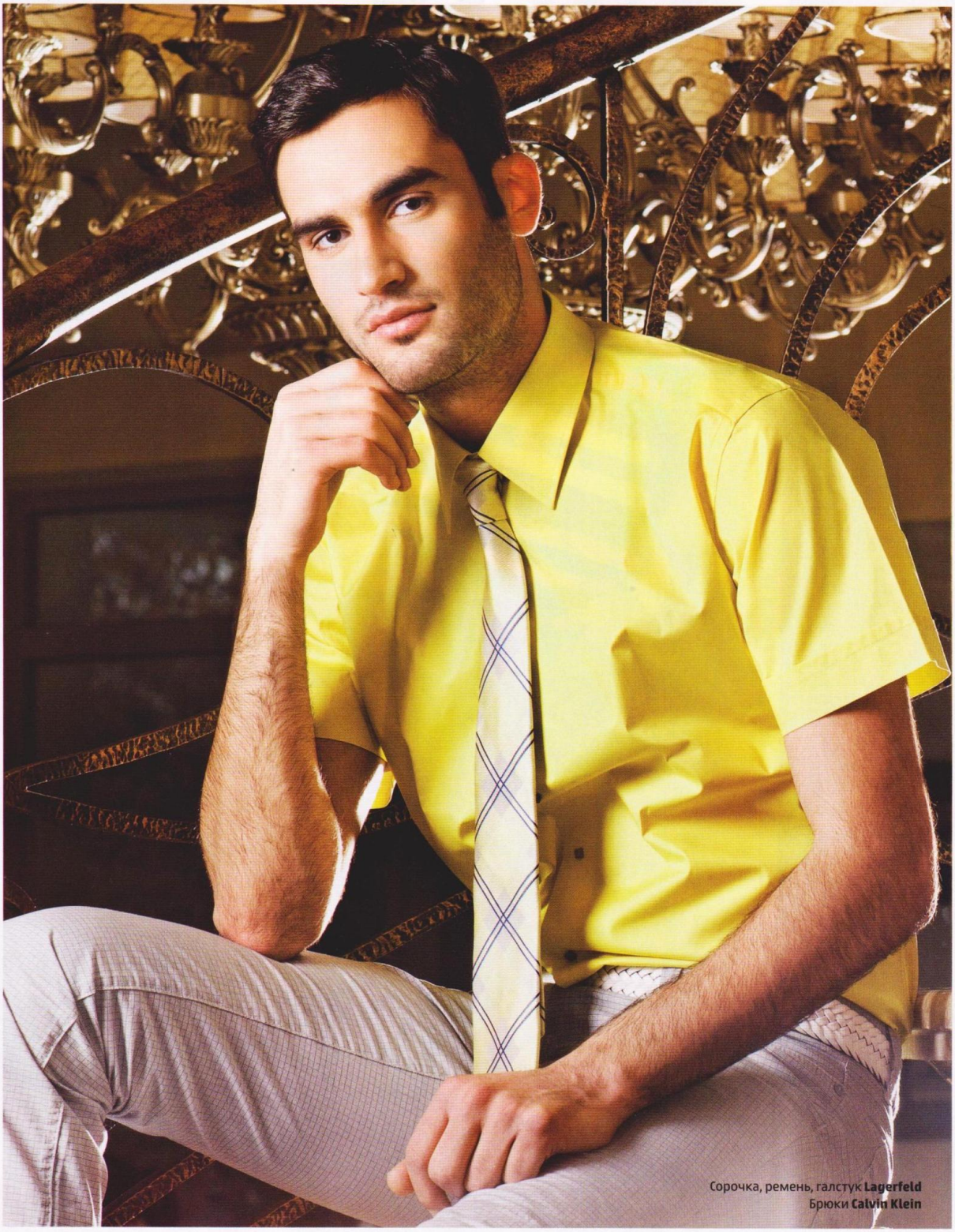
Весна-красна

ПОКА НАШИ МОДЕЛИ РАЗМЫШЛЯЮТ О ВИДАХ НА УРОЖАЙ, ОДЕВАЙСЯ ПОМОДНЕЙ И БЕГОМ НА УЛИЦУ – ВЕСНОЙ РАСПУСКАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПОЧКИ И ЦВЕТЫ. УСТАВШИМ ОТ ЗИМЫ ДЕВУШКАМ ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ НЕМНОГО РАСПУСТИТЬСЯ!

Джемпер **Lagerfeld**
Сорочка **Calvin Klein**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Мокасины **Fabi**

Сорочка, галстук, костюм **Lagerfeld**

Футболка **Levi`s**
Шорты, бейсболка **Tommy Hilfiger**
Ремень **G-Star Raw**
Кеды **Calvin Klein**



Сорочка, ремень, галстук **Lagerfeld**
Брюки **Calvin Klein**

Поло, мокасины **Gant**
Джинсы **Levi`s**
Ремень **Lagerfeld**

Сорочка **Tommy Hilfiger**
Шорты **Calvin Klein**
Бейсболка **G-Star Raw**

Фото: **Светлана Федоренко, Денис Голтвенко**
(студия "3 в кубе")
Стиль: **Мила Полякова**
Ассистент стилиста: **Анастасия Ващенко**
Макияж, прически: **Виталия**
Модели: **Хезли Мехрдад, Максим Чуй**
(агентство L-models)
Благодарим ресторан "Прага" за содействие в организации съемки

С глаз долой

САМАЯ ЗРЕЛИЩНАЯ ЧАСТЬ ТВОЕГО ЛИЦА, КОНЕЧНО, ГЛАЗА. ИМЕННО ОНИ И ВЫДАЮТ ТВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДЕЛАЮТ ТЕБЯ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ СТАРШЕ. МЕШКИ, СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ И ОБИЛИЕ СКЛАДОК И МОРЩИН УБИРАЕМ И РАЗГЛАЖИВАЕМ С ПОМОЩЬЮ СОВЕТОВ ДЕРМАТОЛОГОВ, ДОКТОРОВ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ДЖОЭЛА ШЛЕССИНГЕРА И АРИЭЛЬ ОСАД.

Втирай безымянным

ЗАЧЕМ? Кожа на подушечке этого пальца мягче, чем на указательном, которым ты привык ковырять в носу. К тому же более сильный указательный будет растягивать нежную кожу вокруг глаз, а это плохо.

КАК? Нанеси крем на подушечку пальца правой руки (если ты правша) и аккуратно вбивай методом похлопывания в кожу вокруг глаза. Не три!

Заваривай чай

ЗАЧЕМ? Зеленый, черный или ромашковый чаи содержат танин и другие средства, сужающие кровеносные сосуды и стягивающие кожу.

КАК? Завари два пакетика (как ты понял, лучше одинакового чая), дай им остыть. Теперь оберни каждый в тонкое полотенце или салфетку и уложи на закрытые глаза. Не открывай глаза минут 10.

Спи на спине

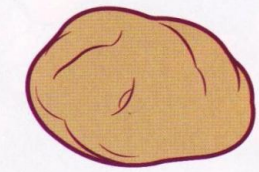
ЗАЧЕМ? Когда ты спишь на боку или на животе, уткнувшись лицом в подушку, под тяжестью головы вокруг глаз образуются складки. Чем регулярнее ты видишь эротические сны в такой позе, тем больше вероятностей, что складки вокруг глаз перестанут разглаживаться после утреннего умывания.

КАК? Это тяжело, но надо стараться спать лицом вверх. Да, сначала будешь подолгу пялиться в потолок, но потом привыкнешь. Если неудобно, подложи запасную подушку.

Правильно питайся

ЗАЧЕМ? Слышал фразу "залить глаза"? Так вот. Сто раз тебе писали, но ты же не слушаешь: чем больше соли и выпивки ты потребляешь, тем больше в организме задерживается жидкости, которая и наливает тебе спелые, как сливы, мешки под глазами.

КАК? Выброси "белую смерть" и пореже пропускай удары по печени. С сахаром тоже завязывай: чем сильнее ты падок до сладких конфеток (речь не о красотках в мини-юбках), тем сильнее разрушаются молекулы коллагена. А именно они отвечают за упругость кожи и защищают ее от морщин.



Чисти картошку

ЗАЧЕМ? Крахмал, которого в картофеле в избытке, обладает противовоспалительными свойствами, так что он хорошо снимает раздражение вокруг глаз.

КАК? Почисти и натри сырой картофель. Разомни получившееся пюре и уложи в салфетку. Клади эти картофельные мешки на мешки под глазами и жди 15 минут.

Не щурься

ЗАЧЕМ? Кожа вокруг глаз очень нежная (в 30 раз тоньше кожи ладоней) и реагирует на твой хитрый прищур от солнца новыми морщинками вокруг глаз.

КАК? Надевай солнечные очки. Если у тебя проблемы со зрением, на летние месяцы обзаведись очками-хамелеонами.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMESON SIMPSON, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ

СКРАБ, ОН ЖЕ ПИЛИНГ, КАЖЕТСЯ ЧЕМ-ТО УЖ ОЧЕНЬ ДАМСКИМ И ПОЧТИ НЕПРИЛИЧНЫМИ. МОЖЕТ, ТАК ОНО И ЕСТЬ, НО ЕСЛИ С КОЖЕЙ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ, БЕЗ НЕГО НЕ ОБОЙТИСЬ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕСУШИВАНИЯ КОЖИ И ПОЯВЛЕНИЯ ПОКРАСНЕНИЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ПИЛИНГА, КОСМЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ НАНОСИТЬ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ СЫВОРОТКИ.

1. Успокаивающий скраб без гранул **Les Sensitives** от **Payot**
Мягко удаляет омертвевшие клетки. Не нарушает хрупкий баланс чувствительной кожи. Один-два раза в неделю наноси на кожу лица и шею, после чего смывай водой.

2. Скраб-уход для лица **Peel Me Perfectly** от **Givenchy**
Очищает, выравнивает микрорельеф кожи. Использовать 1-2 раза в неделю.

3. Обновляющая сыворотка **Max LS** от **Lab Series**
Подходит для всех типов кожи. Является интенсивным средством восстановления кожи.

4. Гель для интенсивного пилинга **Techni Peel Keraskin**
Используется для интенсивного отшелушивания, одновременно увлажняя кожу. Не наносить на чувствительные зоны или раздраженную кожу.

5. Укрепляющая сыворотка для контура глаз **Dermo System** от **Dior**
Укрепляет кожу вокруг глаз, уменьшает мешки под глазами. Наносить одну каплю средства на контур глаз утром и вечером.

6. Скраб глубокого отшелушивания **Pure Zone** от **L'Oreal**
Средство для тех, у кого жирная, блестящая кожа, черные точки и другие напасти. Содержит салициловую кислоту, эффективно отшелушивает и мгновенно очищает поры.

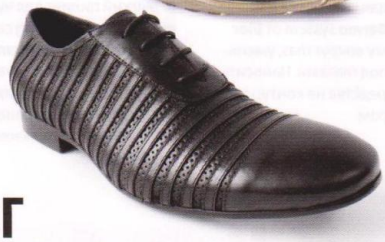
7. Сыворотка **Sisleÿum for Men** от **Sisley**
Комплексное средство против старения и после бритья. Также устраняет ощущение стянутости и покраснение кожи.

8. Мягкий пилинг для чувствительной кожи **Softness Peeling** серии **Hypo Sensible** от **Academie**
Подходит для самой чувствительной кожи. Мягко отшелушивает, снижает раздражение, возвращает коже мягкость. Можно использовать до двух раз в неделю.

9. Успокаивающий бальзам с экстрактом мадека **Keraplast** от **Keraskin**
Содержащийся в сыворотке экстракт растения мадека обладает успокаивающим эффектом. Подходит для всех типов кожи.

10. Успокаивающая сыворотка для восстановления кожи **Les Sensitives** от **Payot**
Помогает снять воспаление (можно применять после бритья), усиливает защитные свойства эпидермиса и устраняет чувство стянутости и покраснение кожи.

11. Мягкий скраб с экстрактом цветов лотоса **Secret de Purete** от **Guerlain**
Благодаря входящим в состав микрочастицам лотоса и цветочным кислотам скраб прекрасно отшелушивает кожу. Подходит для частого использования.



МОДА ТВОИХ НОГ

Весна и лето — время, когда хочется ходить босиком, но позволить себе такую роскошь можно не всегда и к тому же не везде. Остается только один выход — подбирать себе обувь так, чтобы она на ноге не ощущалась и одновременно дарила тебе все преимущества ноги обутой перед ногой босой. Обувь должна соответствовать твоему сегодняшнему настроению, погоде и той одежде, в которой ты выйдешь из дома, — согласись, босые ноги не ко всей одежде подходят одинаково хорошо, да и скучно ходить в одной и той же "обуви" ежедневно!

Основные тенденции сезона, кроме самих собой разумеющихся сандалий и шлепанцев GEOX и ECCO, без которых и лето не в радость ,— это броги, мокасины и функциональные кроссовки, помогающие тебе при перемещении из пункта А в пункт Б еще и попутно подкачать пару мышц. С кроссовками Skechers или ECCO Biom все и так понятно — можешь их обувать на тренировку, на прогулку или на работу, если позволяет дресс-код. Яхтенные мокасины от Timberland или Clarks будут уместны как на яхте, так и на суше, причем не только в портовой таверне, но и на столичных улицах. Броги BRASKA или LLOYD, более строгие кожаные или более неформальные замшевые, завершат твой образ в тех случаях, когда положение обязывает выглядеть более официально или просто когда тебе захочется предстать в более элегантном образе не в ущерб собственному комфорту. Ну и наконец, есть одна тенденция, актуальная всегда — не экономь на обуви. И помни, что самую модную обувь всегда можно купить в ИНТЕРТОПе!

ПИЛОТОМ МОЖЕШЬ ТЫ НЕ БЫТЬ...

Bell&Ross выпустила коллекцию часов, вдохновленную летными хронометрами 1940-х годов — Vintage Collection. Круглая форма корпуса из сатинированной стали и выпуклое стекло соответствуют облику эпохи, и даже циферблат без излишнего декора для улучшенной читаемости создан по образцу приборных панелей самолетов того времени. Впрочем, функциональность у стилизованных под старину часов вполне современная: водонепроницаемость до 100 метров, автоподзавод, запас хода 42 часа, хронограф (в модели Vintage BR 126 Heritage).

ОБУВЬ ДЛЯ ЛЕТА

Gant Footwear в сезоне весна-лето 2011 подготовил коллекцию обуви, которая однозначно не даст тебе забыть о том, какое прекрасное время года на дворе. Мокасины, сандалии, холщовые и замшевые кроссовки различной высоты, парусиновые туфли и, конечно же, шлепанцы — как одноцветные, так и с разнообразными принтами. Выбор на все случаи жизни: хоть на пляж, хоть на яхту, хоть на прогулку, да и на работу тоже, ведь отдыхать все лето напролет вряд ли удастся. Зато точно удастся провести лето комфортно в обуви от Gant Footwear.

ДОЛОЙ ПРОТИВОГАЗЫ!

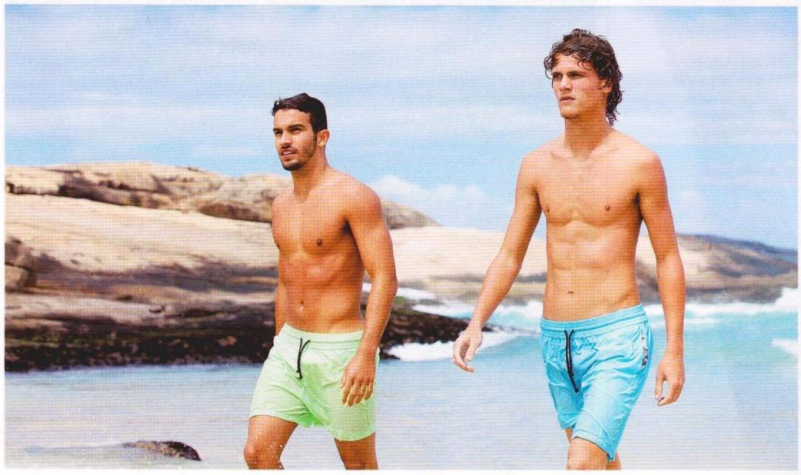
Крепкая женско-мужская дружба — несомненно, дело хорошее. Но мы подозреваем, что этой весной это не совсем то, что тебе нужно. Поэтому рекомендуем всегда иметь при себе презерватив. И не верь тем, кто говорит, что секс в презервативе — это как нюхать цветы в противогазе. Они просто не знают, что сотрудники отдела разработок швейцарской компании MedPack Swiss A.G. представили инновационный продукт — анатомические презервативы DOLPHI. Благодаря специальной форме, повторяющей мощные контуры твоего лучшего друга, и сверхтонкому натуральному латексу без запаха с толщиной стенки всего 0,04 мм, создается "no condoms effect". Теперь ты сможешь получать от секса с DOLPHI все. Кроме двух полос на тесте и незабываемого визита к венерологу.

ВЕСНА И ЛЕТО МИСТЕРА ХИЛФИГЕРА

Если тебя тянет вспомнить студенческую юность или, тем более, если она еще продолжается, коллекция весна-лето 2011 от Tommy Hilfiger поможет тебе в полной мере почувствовать себя студентом. Ведь у ее истоков лежит культовый стиль преппи, основанный на моде элитных американских школ. Свойственные преппи безупречное качество, изысканная элегантность, яркие цвета и классическая клетка в сочетании с новыми дизайнерскими идеями от Tommy Hilfiger наверняка сделают весну ярче, а лето — приятнее. Тебе остается только наслаждаться свободой и теплом.

"МОРПЕХИ" ОТ ФУТБОЛА

Создав новый выездной комплект формы для национальной сборной Франции, дизайнеры NIKE, несомненно, ознаменовали новую эру во французском футболе или, как минимум, в футбольной моде. Ведь новый дизайн футболки основан на классической marinière, или попросту матроске — элементе униформы французских матросов, ставшем одним из символов истинно французского стиля. Кроме стильности, футболка к тому же экологичная и функциональная, ведь ткань, изготовленная из сырья, полученного в результате переработки пластика, выполнена по технологии Dri-FIT, обеспечивающей отвод влаги.



ПЛАВАЙ СО ВКУСОМ

Плавки — предмет одновременно простой и бесконечно сложный. Чтобы не ошибиться с выбором, выбирай плавки FB Collection. Для активных занятий спортом, например виндсерфингом, — Trancoso, для пляжного отдыха — Leblon, или же модель на все случаи жизни Copacabana, которая уместна как утром на пляже, так и вечером в баре. Все плавки коллекции легкие и быстросохнущие, а каждый их компонент был специально разработан для FB Collection. Вся продукция данного бренда эксклюзивно представлена в киевском бутике LB Dessous Luxury Pure.

ВРЕМЯ BVLGARI

Если ты вдруг не в курсе, BVLGARI — это не только ювелирные изделия и парфюмерия, но и высокое часовое искусство. После слияния с престижными часовыми мануфактурами Daniel Roth и Gerald Genta компания BVLGARI сделала ставку на производство сложных механических часов и, судя по результату, не ошиблась. Органичное слияние изысканного итальянского дизайна и высокой швейцарской механики, воплощенное в новой коллекции бренда, не оставит равнодушными поклонников точного времени в эксклюзивной упаковке. Убедиться в этом можно на примере автоматического хронографа Endurer Chronosprint, одного из самых ярких дебютантов от BVLGARI. Корпус оригинальной формы скрывает основанный на калибре DR1306 механизм, осуществляющий 28 800 колебаний в минуту. Функция Chronosprint, сопрягающая оба накопителя хронографа в одном индикаторе, приводится в действие нажатием одной кнопки, что делает пользование хронографом чрезвычайно удобным. Запатентованный индикатор даты, автоподзавод, резерв хода 42 часа, прозрачная крышка из сапфирового стекла и водонепроницаемость до ста метров — и все это на ремешке из кожи аллигатора.

ДИЗАЙН, ДОСТОЙНЫЙ НАГРАД

Для компании Philips получать награды за дизайн своей продукции — дело вполне привычное, но в этом году на престижном международном конкурсе iF 2011 Philips превзошла сама себя, получив аж 28 наград в восьми различных категориях. Лучшего подтверждения тому, что Philips — инновационная компания во всех трех сферах своей деятельности (здравоохранение, потребительские товары, световые решения), не найти. От лампочек до домашних кинотеатров и медицинских систем — продукция Philips совершенна не только по качеству, но и по дизайну.

ПОСТУПАЙ ПРАВИЛЬНО!

Не всякое действие можно назвать поступком. Поступок — это по-настоящему, по-мужски. Приходилось ли тебе совершать поступки, которыми ты по праву можешь гордиться? Поступки, вспоминая которые ты уверен, что тогда поступил правильно?

Поступать правильно — значит стремиться к достижению своей мечты, даже если это связано с большими трудностями, считает любимое пиво Carlsberg. "Это значит отстаивать то, во что веришь, и никогда не останавливаться в процессе совершенствования себя, продолжать попытки, даже несмотря на неудачи", — поясняет Йорген Буль Расмуссен, президент Carlsberg Group. На такой важной ценности основывается новое позиционирование бренда, которое 5 апреля стало основой Carlsberg на более чем 140 рынках мира.

МЕСТО ДЛЯ ЗВЕЗДЫ

Story Cafe продолжает оправдывать звание "самого звездного заведения Киева". Тут практически в любое время можно встретить представителей украинского шоу-бизнеса — по их словам, они давно чувствуют себя в Story Café как дома. А недавно ресторан стал настоящим домом для звездных вещей: "Звездный музей", открывшийся в нижнем зале ресторана, собрал различные экспонаты, связанные с жизнью знаменитостей. Детские фотографии, концертные костюмы, элементы декораций из клипов, личные вещи, черновики будущих хитов, памятные афиши — каждый из этих предметов рассказывает какую-то звездную историю. Да и при выборе блюд не обойдется без "звездных подсказок": к открытию летней террасы приурочено весеннее "Звездное меню", куда входят самые любимые закуски, супы и десерты наших знаменитостей. Попробуй и, если понравится, ищи рецепты в одном из майских выпусков Story и на сайте story.com.ua.

СУБМАРИНА НА ЗАПЯСТЬЕ

Еще одно подтверждение тому, что новое — это хорошо забытое старое, явили миру мастера итальянской часовой мануфактуры Officine Panerai, создав ремейк легендарной модели 50-х Egiziano, разработанной специально для боевых пловцов ВМС Египта с учетом естественных для столь специфических клиентов требований к неубиваемости часов. Новые Radiomir Egiziano 60 mm, Titanium, выпущенные ограниченным тиражом, несут в себе ту же эстетику силы и запас прочности, что и прототип. А эксклюзивный мануфактурный механизм делает эту модель одним из ярчайших примеров великих традиций и огромного вклада Officine Panerai в формирование сегмента специальных подводных часов.

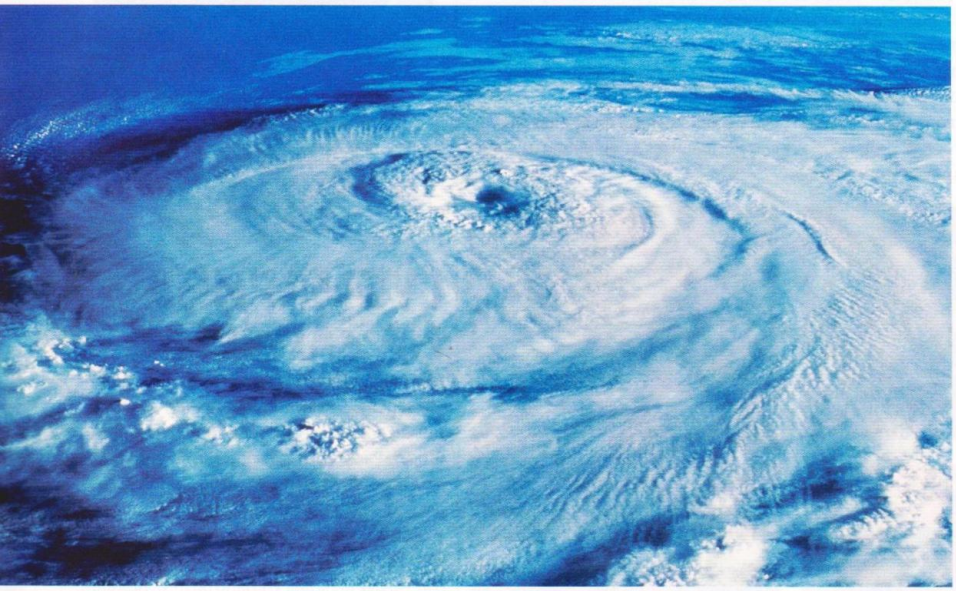
ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Academie: салон красоты "Лагуна", ул. Горького, 104
Baldinini: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-й эт.
Calvin Klein: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; ТЦ "Среднефонтанский", ул. Семинарская, 7; Харьков, магазин tet-a-tet, ул. Пушкинская, 36; Львов, магазин "Бизнес-стиль", ул. Театральная, 23
Fabi: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
FB Collection: LB Dessous Luxury Pure, ул. Красноармейская, 82
Gant: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Guerlain, Dior, Givenchy, Payot: ТЦ "Арена City", ул. Красноармейская, 1-3/2
Keraskin: институт красоты Kerastase, салон Le Blanc, ул. Бассейная, 3
Lab Series: Bonjour, ул. Крещатик, 15, Пассаж
Lagerfeld: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 2-й эт.
Levi`s: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
L'Oreal Men Expert: магазин Watsons, ул. Толстого, 5а
Pepe Jeans LONDON: JiST, ул. Саксаганского, 102
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ресторан "Прага": пр-т Академика Глушкова, 1

Реклама
head & shoulders
Реклама
БАЛТИКА 7
Реклама
ІНТЕРТОП
комфорт за будь-яких умов

ПОГОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

ВСЕГДА ЛИ ТЫ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, О ЧЕМ ТЕБЕ СИГНАЛИЗИРУЮТ МЕТЕОРОЛОГИ? ДАВАЙ ПРОВЕРИМ.



1 ПЕРЕМЕННАЯ ОБЛАЧНОСТЬ

Проснулся, глянул в окно — солнышко, зубы почистил — а за тучами уже ничего не видать. Это "переменная облачность": сначала ясно (метеорологи оценивают облачность по 10-балльной шкале, так вот, ясно — это от 0 до 3 баллов), а через полчаса — уже облачно (от 4 до 7 баллов). "Пасмурно" означает, что облачность будет от 8 до 10 баллов и солнца в этот день ты не увидишь. Если приспичило оценить все самому, выйди во двор и разуй глаза: каждые 10% неба, закрытые облаками, — плюс один балл в шкале метеорологов. А если тебя занесло на архипелаг Северная Земля , то можешь никуда не выходить. В год здесь бывает только около 12 ясных дней, так что, скорее всего, у тебя пасмурно, дружище.

*Хочу знать.

2 КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ОСАДКИ

Если метеорологи обещают, что за 12 ближайших часов дождь (или любые другие осадки) будет суммарно идти не более трех часов, то телевизор скажет: "кратковременные осадки". Если дождь зарядит на 3-6 часов, ты услышишь: "Временами осадки". Если уж совсем не повезет, то последует фраза "продолжительные осадки" или просто "дождь" — лить будет больше шести часов.

3 ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЕ ОСАДКИ

Метеорологи что архитекторы: многие замеры производят в мм. Осадки могут быть небольшими (0,3-10 мм за 12 ч), сильными (11-49 мм/12 ч), очень сильными (от 55 мм за 12 часов). Это только на первый взгляд смешные цифры. Если бы 8 января 1966 года жители острова Реюньон схватили тебя и посадили в стеклянный куб, через 19 часов ты бы благополучно утонул. Как раз в это время по острову гулял тропический циклон Деннис, установивший рекорд: за 12 часов на остров выпало 1144 мм воды.

4 ВЕТЕР УМЕРЕННЫЙ

Помнишь, в прошлом году на президента Януковича сдуло немаленький венок? Это сделал как раз "умеренный ветер" (его скорость 6-14 м/с). Еще он может быть слабым (0-5 м/с), сильным (15-24 м/с — ломает ветки и поднимает пыль), очень сильным (25-32 м/с — срывает черепицу с крыш и поднимает камни) и ураганным (более 33 м/с — вырывает деревья). 33 м/с — это, кстати, почти 119 км/ч.

5 ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА

Сделаем серьезные лица. Влажность воздуха — это количество водяного пара, содержащегося в нем. Максимальное количество пара зависит от температуры: выше градус — больше пара может впитать воздух. Например, при температуре +20°С в 1 м^3 воздуха может быть максимум 17,2 мл воды. Относительная влажность показывает отношение реального количества водяного пара к максимально возможному. 100%-ная влажность — это туман: даже не думай сушить плавки в таких условиях — все равно не высохнут.

6 НИЗКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Остап Бендер в "Золотом теленке" утверждал, что на каждого человека, даже партийного, давит атмосферный столб весом 214 кило. Ты не замечаешь такого давления потому, что твое внутреннее давление уравновешивает наружное. Норма — 760 мм. Если давление падает, тебя начинает "распирать" изнутри — жди головной боли и так далее. Ладно, все не так уж плохо. В фильме "Вспомнить все" у героев, выпавших на Марс, и вовсе глаза выпали из орбит: атмосферное давление там в 160 раз меньше, чем на Земле.

7 ЦИКЛОН И АНТИЦИКЛОН

Знаешь, кто замешан в том, что иногда летние +30°С на пару дней меняются на +20°С? Правильный ответ: циклон — атмосферное движение воздуха, которое возникает на границе теплых и холодных воздушных масс. Летом он приносит похолодание, а зимой — потепление. Антициклон радует тебя только зимой: это он дарит тебе ясные морозные деньки, зато летом, будто в отместку, душит жарой.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK